CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

व्यंजन-प्रकाश

नवलकिशोर-प्रेस, लखनऊ

CC-0. Prof. Kamal Chinnappa Muthulakshmi Research Academy

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

व्यंजन-प्रकाश

अर्थात्

सब प्रकार के भोजन बनाने की विद्या

संकलनकर्ता

बाबू मोहनलाल भार्गव

भूतपूर्व मैनेजर

नवलकिशोर-प्रेस (बुकडिपो), लखनऊ

संशोधित संस्करण

लखनऊ

केसरीदास सेठ सुपरिंटेंडेंट द्वारा

नवलकिशोर-प्रेस में मुद्रित और प्रकाशित

सन् १९३८ ई०

तीसरा संस्करण]

[सर्वाधिकार रक्षित

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

विषय-सूची

१—भोजन का सामान्य विचार

भोजन बनाना स्त्री का धर्म है १
सुंदर भोजन का लक्षण २
भोजनों की ऋतु-चर्या ३
भोजनों के प्रकार ५

२—निखरा या पक्का भोजन

खाँड़ गलाने की विधि ६
लड्डुओं का वर्णन ८
हलुवा वा मोहनभोग ११
पूरियों का वर्णन १४
पराँवठे, पूआ और नानखताई १८
समोसे वा तिकोने.... २०
पकौड़ियाँ.... .... २१
चीले २४
बड़े २५

३—सखरा या कच्चा भोजन

सखरे भोजन का विचार २७
रोटी २९
दाल ३२
दलिया ३६
भात ३७
खिचड़ी, खीर और ताहरी ४१
बड़ी, मँगोड़ी वा चनौरी.... .... ४५
माँड़िया ४७
कढ़ी ४८
झोर ४९
सेंवई ५१

४—फलाहार या शाकाहार

फलाहार का विचार ५१
दूध के भोजन ५२
कूटू व सिंघाड़े के भोजन ५७
अरवी ५९

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

५—चबेना

चबेने का विचार ६०
दालमोठ ६०
सेव ६१
कचरी, टेंटी, बीज आदि ६२
पापड़-मँगोड़ी ६४

६—फुटकर

साग ६५
भाजी के भेद ६७
कंद ६७
मूल ७०
फल ७२
फूल ७७
दूध और नमक की तरकारी.... .... ७९
भर्ता ८०
राइता ८२
क़ुलफ़ी ८४
सोंठ ८४
प्याज का लच्छा ८५
नमकीन पानी ८५
चाय ८५
काफ़ी ८५

७—अचार, मुरब्बा और चटनी

सामान्य विचार ८६
अचार के भेद ८६
पानी का अचार ८७
तेल का अचार ८८
तेल-पानी का अचार ८९
केवल नमक का अचार ८९
सिरके का अचार.... ९५
मीठा नमकीन अचार ९५
अर्क़नाना का अचार ९५
मुरब्बा ९६
चटनी ९८

इति ....

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

व्यंजन-प्रकाश

१—भोजन का सामान्य विचार

भोजन बनाना स्त्री का कर्म है

यों तो सभी स्त्रियाँ भोजन बनाना जानती हैं, पर जिस तरह जानना चाहिए, वैसे नहीं जानतीं। यह विद्या बहुत बड़ी है। इसको सूप-विद्या कहते हैं और स्त्रियों के सीखने-योग्य है। स्त्री चाहे आप भोजन बनावे, चाहे दूसरों से बनवावे। यदि आप बनाना जानती होगी, तो दूसरों से भी, अपने प्रबंध से, अच्छा बनवा लेगी; नहीं तो दूसरों के हाथों से भी वही बुरा-भला, कच्चा, पक्का, जला-झुलसा पल्ले पड़ेगा।

भोजन बनाने का भार स्त्रियों पर ही रहना अच्छा भी है। क्योंकि वे आठों पहर घर ही में रहती हैं। जब स्त्रियाँ चतुर होती थीं, तब तो इस देश के बराबर यह विद्या

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कहीं थी ही नहीं। 'छप्पन भोग' और 'छत्तीस व्यंजन' अब तक प्रसिद्ध चले आते हैं। एक-एक वस्तु से नाना प्रकार की सामग्री बनती थी; पर अब बनाना कठिन हो गया है। क्योंकि अब ज़्यादातर स्त्रियाँ इस विद्या को जानती ही नहीं हैं। नहीं तो एक-एक अन्न से ऐसे-ऐसे पदार्थ बनते थे कि बस, कुछ कहा ही नहीं जाता। जीभ ही ने चाखा और जीभ ही ने जाना, कहने में कुछ नहीं आ सकता।

प्रत्येक स्त्री को यह विद्या अवश्य ही सीखनी चाहिए। नहीं तो भूखी ही मर जायगी। बहुत-से घर तो ऐसे होते हैं कि जहाँ नौकर-चाकर तो रख नहीं सकते और बाज़ार से मोल ला-लाकर खाते हैं, जिससे दाम तो अधिक उठते हैं और स्वाद कुछ भी नहीं आता।

यदि स्त्री भोजन बनाना जानती है, तो फिर यह दुख नहीं रहता कि बाज़ार से लाने में दाम डालने पड़ें। उतने ही दाम में उससे ड्योढ़ा-दूना भोजन घर पर बन सकता है।

सुंदर भोजन के लक्षण

सुंदर भोजन नीचे लिखे सकारों-सहित होना चाहिए अर्थात् उसमें सुंदरता, स्वच्छता, स्वाद और सुगंध होना ज़रूरी है। इनके होने से भोजन में रुचि उत्पन्न होती

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

है; और इनके न होने से उसी भोजन से अरुचि और ग्लानि हो जाती है।

भोजनों की ऋतु-चर्या

भोजन बनाने में चार बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(१) रसोइया को मैला-कुचैला न रहना चाहिए। वह स्वच्छ और पवित्र हो, कुरूप भी न हो, उसके कोई संक्रामक (छूत और उड़कर लगनेवाला) रोग न हो, जैसे खाज, कोढ़ और गरमी आदि।

(२) जिन वस्तुओं का भोजन बनावे, उनको पहले बीन-फटककर साफ़ कर ले; कूड़ा-कर्कट और बाल-मिट्टी न रहने दे।

(३) जिन बर्तनों में भोजन रक्खे, वे बहुत अच्छी तरह से मँजे-धुले हों, मैले-कुचैले न हों।

(४) रसोई का स्थान भी बहुत ही सुथरा, स्वच्छ और पवित्र हो।

इनके सिवा भोजन बनाने और भोजन के स्थान में कोई ग्लानि की बात न करे और न भोजनों को आपस में मिलने दे। जैसे मीठे को नमकीन में और नमकीन को मीठे में। न एक भोजन के सने हुए पात्र में दूसरा भोजन धरे, जब तक उसे धुलवा-मँजवा न डाले। ऐसा करने से एक तो स्वाद बिगड़ जाता है, दूसरे कुछ रूप

CC0. In Public Domain. Mumukshmi Research Academy

भी और हो जाता है। नमक, मसाला भी कम या अधिक न पड़ने पावे, वरन् यथारुचि होना चाहिए। भोजन कहीं से कच्चा भी न रहना चाहिए और न कहीं से जल जाना चाहिए, बरन ठीक पक जाना चाहिए। खटाई की वस्तु को सदा पत्थर, काँच, मिट्टी, काँसी और फूल इत्यादि के बासन में रखना चाहिए, ताँबे और पीतल के बर्तन में कभी न रक्खे, नहीं तो पितला जाती है।

गरमियों में भोजन सदा ठंढा करके रक्खे। वर्षा-ऋतु में हवादार जगह और किसी ऐसी चीज़ से ढककर रक्खे जिसमें होकर वायु आती-जाती रहे। जैसे कपड़ा, डला, टोकरा। इस ऋतु में दाबने से भोजन बहुत ही शीघ्र बिगड़ और बुस जाता है। पर जाड़ों के दिनों में भोजन को दाबकर रक्खे, नहीं तो तुरंत ठंढा होकर कड़ा और सूखा-सा हो जाता है। इस बात का ध्यान रहे कि भोजन को उघारा वा खुला हुआ कभी न रक्खे। जब रक्खे तब किसी न किसी चीज़ से ढका रक्खे। कभी दूसरे स्थान को भोजन खुला हुआ न ले जाय और न ऐसे स्थान में होकर दूसरे स्थान को ले जाय, जहाँ बीच में अपवित्र स्थान पड़े। अपवित्र मनुष्य के हाथ भी भोजन न भेजे। इन बातों से खानेवाले को अरुचि और ग्लानि हो जाती है।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

भोजन के प्रकार

भोजन अनेक प्रकार के हैं, परंतु खाने की रीति से उनके छः भेद हो सकते हैं। जैसे स्वाद की दृष्टि से छः रस हो गए हैं। वे छः भेद ये हैं—

१. पेय—जो पिया जाय, जैसे दूध आदि।

२. लेह्य—जो चाटा जाय, जैसे चटनी, सोंठ इत्यादि

३. चोष्य—जो चूसकर खाया जाय, जैसे आम, अनार, ईख, इत्यादि।

४. चर्व्य—जो चाब-चाबकर खाया जाय, जैसे दाल, सेव इत्यादि।

५. भक्ष्य—जो निगलकर खाया जाय, जैसे खीर, मोहनभोग इत्यादि।

६. भोज्य—जो रौंथ-रौंथकर खाया जाय, जैसे दाल, रोटी इत्यादि।

और बनाने की रीति से इतने प्रकार हैं—

निखरा या पक्का—इसमें सब प्रकार के भोजन आ गए, जो घी और तेल से पकाकर बनते हैं, जैसे पकवान आदि।

सखरा या कच्चा—इसमें वे सब भोजन हैं, जो घी

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

और तेल में पकाकर नहीं बनते, बरन् पानी के सहारे अग्नि पर सेके जाते हैं। जैसे रोटी, दाल, भात इत्यादि।

फलाहार या शाकाहार—इसमें वे सब भोजन हैं, जो दूध, बूरा, कूटू और सिंघाड़े के चून के बनते हैं।

चबेना—जो भूनकर, तलकर या छौंककर बनाए जाते हैं। परंतु इनमें से बहुत-से तो भुरजी के यहाँ भुने हुए बिकते हैं। उनकी क्रिया बताने की कोई आवश्यकता नहीं।

फुटकर—(क) जैसे साग, भाजी, भर्ता, राइता, सोंठ इत्यादि।

(ख) अचार, मुरब्बा, चटनी इत्यादि।

२—निखरा या पक्का भोजन

निखरे भोजनों में प्रायः खाँड़ भी पड़ती है, इसलिये पहले उसी की विधि लिखते हैं।

खाँड़ गलाने की विधि

बहुत-से भोजन खाँड़ से बनते हैं और खाँड़ में बहुधा मिट्टी मिली रहती है, इसलिये उसे गलाकर उस मिट्टी को अलग करना होता है।

विधि यह है कि जितनी खाँड़ हो, उससे आधा पानी उसमें डाल भट्ठी के ऊपर कड़ाही में चढ़ा दे

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

और काठ की बनी हुई मुसदी से घोल दे। तेज़ आँच लगने से जब कुछ उफान आने लगे, तब उसमें मन पीछे ढाई सेर पानी खड़े होकर ऊँचे से चारों ओर को डाल दे और आँच तनिक मंदी कर दे। इससे मैल-मिट्टी फूलकर झाग हो आवेंगे। इन झागों को पौनी से उतार-उतारकर किसी बर्तन में रखता जाय और एक टोकरे में कपड़ा बिछाकर इस खाँड़ के पानी को निथारने के लिये किसी बर्तन के ऊपर टिकटी रखकर धर दे। जब सब मैल पौनी से ले चुके, तब मन पीछे सवा सेर दूध और ढाई सेर पानी मिलाकर फिर खाँड़ की कड़ाही में ऊँचे से डाले। इससे शेष सब मैल ऊपर आ जायगा। उसे भी पौनी से निथार ले। अब इस पानी को भी उसी प्रकार टोकरे में छान ले और फिर उसकी चाशनी करे। पर यह चाशनी भी कई भाँति की होती है। जैसे एक तार, दो तार, तीन तार और साढ़े तीन तार की। तारों की पहिचान उँगलियों पर होती है अर्थात् उँगली और अँगूठे में चाशनी लगाकर उठावे और देखे कि कितने तार उसमें होते हैं। जितने तार छूटें, उतने ही तार की चाशनी कहलाती है। किसी पदार्थ के बनाने के लिये एक तार की, किसी के लिये दो वा तीन तार की चाशनी होती है। किस

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चीज़ के लिये कितने तार की चाशनी चाहिए, उसको उसी के संग बताया जायगा। जो झाग बचे हैं, उनको भी खाँड़ ही की भाँति निथार कर चोखा कर ले।

लड्डुओं का वर्णन

पहले लड्डू बनाने की रीति लिखी जाती है। लड्डू कई प्रकार के होते हैं। मोतीचूर के, मूँग की पिट्ठी के, मूँग के, उड़द की पिट्ठी के, सूजी के, बेसन के, मखते के, मुठिया के, चूरमे के, चून के, तिल के, गुरधानी के, मुरमुरों के, मेथी के, कँगनी के इत्यादि।

इनमें से कई मेल के लड्डुओं के बनाने की रीति लिखी जाती है।

मूँग के लड्डू—मूँग को मोटी-मोटी छाँटकर भाड़ में भुनवा ले। फिर दलकर उसको फटक ले जिसमें सब छिलका अलग हो जाय। फिर चक्की में पीस ले और चून से आधा घी डालकर थोड़ा भून ले और फिर सेर आटे पीछे तीन पाव या ढाई पाव बूरे के हिसाब से डालकर खूब मिला ले और लड्डू बाँध ले। अथवा मीठे की चाशनी करके भुने चून को इसमें डाल और खूब मिलाकर लड्डू बाँध ले।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

बेसन के लड्डू—बेसन के बराबर घी लेकर कड़ाही में चढ़ा दे और धीमी-धीमी आग से इस तरह भूने कि भुन जाय, कच्चा न रहे और न जलने पावे। भुने की पहचान यह है कि उसमें से सुगंध आने लगेगी, कच्चे में से सुगंध नहीं आवेगी और जलते हुए की सुगंध जले की-सी आवेगी। जब भुन जाय, तो उसे उतारकर ठंढा कर ले। फिर उसमें सवाया वा ड्योढ़ा बूरा मिलावे। बूरा कहीं गरम में न मिला दे। बूरे और बेसन को एक रस करके, और जी चाहे तो मेवा डालकर, लड्डू बाँध ले।

इसी भाँति मखते के लड्डू बनते हैं। खिले हुए चनों के छिलके उतारकर बहुत ही महीन पीस ले और इसी भाँति भून ले। पर बहुत ही मंदी आग से भूने। क्योंकि तेज़ आग से यह तनिक ही देर में जल जाता है और काला पड़कर बिगड़ जाता है। फिर बूरा मिलाकर उसी प्रकार बना ले।

सूजी वा मगद के लड्डू—सूजी के बराबर घी कड़ाही में चढ़ाकर मंदी-मंदी आग से भूने। कोंचा से चलाता जाय। जब उसका रंग कुछ बदलने पर आवे और बादामी होने लगे तथा उसमें से भुनने की सुगंध उठने लगे, तब उतारकर ठंढा कर ले। फिर सवाया

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

बूरा मिलावे और मेवा डालकर लड्डू बाँध ले।

मुठिया के लड्डू—सेर पीछे आध पाव घी मैदा में डालकर सूखी मसले और गुनगुने पानी से उसनकर उसकी छटाँक-छटाँक-भर की मुठिया बना ले और घी में उतार ले। इसके पीछे उन्हें कूटकर छान ले और जो कड़ाही का बचा हुआ घी है, उसी में इसे उसन ले। पर घी बराबर से अधिक न हो जाय। फिर बराबर का बूरा डालकर खूब मिला ले और मेवा तथा कंद डालकर लड्डू बना ले।

मेथी के लड्डू—इसके बीज को लेकर एक अठवारे तक पानी में भिगो दे। जब भीग जायँ, तो दसवें दिन खूब मसलकर कई पानी से धो डाले। जब धुल जायँ, तो सुखा ले। फिर चक्की से पीसकर इसके चून में आधा गेहूँ का चून मिलाकर घी के साथ भून ले और बूरा डालकर लड्डू बाँध ले।

कँगनी के लड्डू—कँगनी को दलकर खूब फटक ले। इस पर से छिलका बहुत उतरता है। अथवा ओखली में पानी डालकर इसको खूब कूट ले और फटककर ऐसा साफ़ कर ले कि भीतर की मींगी निकल आवे। फिर उसका चून पीसे। चाहे निरा इसी का चून, चाहे आधा इसका और आधा गेहूँ का मिलाकर घी में भून

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

ले और बूरा डालकर लड्डू बाँध ले। चाहे चाशनी करके बाँधे, पर पहले अच्छे होते हैं।

चूरमा, तिल, गुरधानी और मुरमुरों के लड्डुओं का बनाना कुछ कठिन नहीं है। चूरमे के लड्डू तो पूरी, रोटी वा बाटी को महीन मीड़कर बूरा वा गुड़ मिलाकर बाँध लेते हैं। तिल, गुरधानी और मुरमुरों के लड्डुओं के लिये गुड़ वा बूरे की चाशनी करके इन चीज़ों को उसमें मिलाकर बाँध लेते हैं।

चाशनी एक और प्रकार की भी होती है, जिसकी लौज वा चकती बनती है। उसकी रीति यह है कि जैसे लड्डू की चाशनी बनाते हैं, वैसे ही इसको बनाते हैं। किंतु उसमें तार देखते हैं, और इसमें यह देखते हैं कि डालने से जमती है वा नहीं।

हलुवा वा मोहनभोग

हलुवा वा मोहनभोग इतनी चीज़ों का बनता है (१) सूजी, (२) मैदा, (३) आटा, (४) कद्दू, (५) गाजर, (६) काशीफल, (७) आम इत्यादि। सूजी, मैदा और आटे के हलुवे में बराबर से तनिक ही कम घी डालने से अच्छा बनता है; परंतु यथाशक्ति वा रुचि का भी डालकर बनाते हैं; पर अच्छा वही है, जो खाने में मुँह में न चिपके।

CC0. In Public Domain. Gurukul Kangri Research Academy

सूजी के बराबर घी डालकर कड़ाही में उसे भून ले। जब भुन जाय, तब सूजी से तिगुना खौलता हुआ गरम पानी वा दूध उसमें डाल दे और सूजी से ड्योढ़ा बूरा डालकर चला दे। ऊपर से कतरी हुई मेवा डाल दे।

दूसरी रीति—मैदा वा सूजी एक सेर, मिश्री दो सेर, घी एक सेर, छिली बादाम पाव-भर, कतरे हुए पिस्ते आध पाव, किशमिश आध पाव, गुलाब-जल चार तोले। पहले मिश्री की चाशनी कर ले और अलग भूभल पर रख ले। फिर मैदा और घी को कड़ाही में चढ़ाकर मध्यम आँच से भूने और कोंचे से चलाता रहे। जब मैदे में कुछ-कुछ सुर्खी आ जाय, तब छिली हुई बादाम डाल दे। थोड़ी देर पाछे जब बादाम में भी सुर्खी आ जाय, तब चाशनी डालकर कोंचे से चलाता रहे। थोड़ी देर पीछे पिस्ता और किशमिश भी डाल दे और गुलाब-जल का छींटा देता रहे। जब हलुवा गाढ़ा हो जाय, उतार ले। यदि केसरिया करना चाहे, तो चाशनी डालते समय एक सेर मैदे के हलुवे में एक तोला केसर पीसकर डाल दे।

गाजर का हलुवा—मोटी-मोटी गाजर लेकर उनको ऊपर से छील डाले और बीच की लकड़ी भी निकाल दे। फिर कतले करके उबाल ले और घी में

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

भूने। कोंचे से कुचलता रहे। जब एक-सा हो जाय, तब बूरा डालकर चलाता रहे और किशमिश डालकर उतार ले।

दूसरी रीति—छिली हुई गाजर को कद्दूकस में कस ले। इन कसी हुई गाजरों का कलई की देगची में भर-कर, ऊपर से मुख बंद करके, आटे से बंद कर दे और कोइले की आग पर रखकर गला ले। जब गल जायँ, तब उतार ले और कलछी वा हाथ से मसलकर महीन कर ले। फिर घी में भूनकर और मिश्री डाल-कर खब मिला ले। यदि मेवा भी डालना चाहे, तो डाल दे; परंतु किशमिश अवश्य ही डाले।

काशीफल का हलुवा—काशीफल को दोनों ओर से छील बीज निकालकर टुकड़े कर ले। फिर चौड़े मुख के बटले में पानी भर उसके मुख पर कपड़ा बाँधे और आग पर रखकर इन टुकड़ों को उस बँधे हुए कपड़े पर रख दे। किसी बासन वा सरपोस से इनको ढक दे, जिससे भाफ लगकर जल्दी सीज जायँ। जब सीज जायँ, उतार ले। फिर काशीफल से दूनी मिश्री लेकर उसकी एक तार की चाशनी कर ले। इस चाशनी में उस सीजे हुए कद्दू को डालकर मंदी आग पर कोंचे से चला-चलाकर पाव घंटे तक मिलावे। एक सेर कद्दू के लिये

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चार माशे केसर डेढ़ तोला पानी में, चार घंटे पहले से, भिगो रक्खे। अब इस पानी को इसमें डाल दे। फिर मंदी-मंदी आग से सेंककर हलुवा तैयार कर ले।

आम का हलुवा—मीठे-मीठे आमों का रस तीन सेर, खाँड़ एक सेर, गौ का घी आध सेर, गौ का दूध एक सेर, शहद पाव-भर, बहमन दोनों, सोंठ, सेमल की मुसली एक-एक तोले, बादाम छिली हुई चार तोले, सालम मिश्री चार तोले, सिंघाड़े का आटा चार तोले, पीपल छः माशे, खोलनजान छः माशे, कतरे हुए पिस्ता चार तोले।

पहले बादाम, पिस्ता और सिंघाड़े को घी में भून ले। फिर आम का रस, खाँड़, शहद और दूध को कलई के बर्तन में मंदी आग पर पका ले और सब बाक़ी की वस्तुओं को डालकर हलुवा बना ले।

पूरियों का वर्णन

पूरियाँ कई प्रकार की होती हैं। फीकी, मीठी, नमकीन, मैदे की पूरनपूरी, लुचुई, नागौरी इत्यादि। पहली चार तो प्रसिद्ध ही हैं। इसलिये पूरनपूरी और नागौरी पूरी बनाने की रीतियाँ लिखी जाती हैं।

पूरी का आटा गूँदने में अगर तनिक ढीला रक्खा जाता है, तो घी बहुत और कड़ा रक्खा जाता है, तो घी

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कम लगता है। परी की लोई दो प्रकार से बेलकर कड़ाही में डालते हैं—(१) परोथन लगाकर, (२) घी के हाथ से बेलकर। पिछली रीति अच्छी है।

नागौरी पूरी—पाँच सेर मैदे में डेढ़ सेर घी, डेढ़ छटाँक नमक और एक छटाँक अजवाइन डालकर, गुनगुने पानी में उसन, लोई बेल, घी में सेंककर उतार ले।

पूरनपूरी—चने की दाल को उबालकर उसमें आधा गुड़ डाल दे। यदि पानी बहुत हो, तो पहले ही निकाल डाले। फिर दोनों को सिलबट्टे से महीन पीस ले। पीछे उसमें इलायची और गोला डाल, आटे की लोई बना, कचौरी की भाँति भरकर, बेल ले और कड़ाही वा तवे पर सेंक ले। गरम-गरम ही में घी डालकर खाय। बहुत स्वाद की होती हैं। यह सखरी भी मानी जाती हैं। परंतु पूरी के नाम के कारण यहाँ बता दिया गया, नहीं तो इसे रोटियों के प्रसंग में बताना था।

कचौरी—यह भी एक प्रकार की पूरी है। परंतु इसके भीतर पिट्ठी इत्यादि कुछ भरा जाता है। इसलिये इसका नाम कचौरी हो गया है। इसके भीतर इतनी वस्तुएँ भरी जाती हैं। (१) उड़द की पिट्ठी,

CC0. In Public Domain. Gurukul Kangri Research Academy

(२) आलू की पिट्ठी, (३) भुनी पिट्ठी और (४) बेसन की पिट्ठी। कचौरी दो प्रकार की होती हैं— (१) ख़स्ता और (२) सादी। इनको कोई-कोई बेढ़ई भी कहते हैं। इसकी पिट्ठी जितनी अच्छी होगी, उतना ही इसमें स्वाद अच्छा होगा। पिट्ठी तब अच्छी होगी, जब दाल ख़ूब धुली हुई हो और महीन पिसी हो। उसमें मसाला भी अच्छा महीन पिसा हुआ हो। मसाला यह है:—धनियाँ मिर्च और गरम मसाला। जब पिट्ठी को लोई में भरे, तब हींग के पानी के हाथ से भरे, तो कचौरी बहुत फलती हैं। हींग का पानी यों बनाते हैं। १ माशे हींग पाव-भर पानी में घोलकर मिट्टी के बासन में रख ले। पहले इस पानी में हाथ बोर ले तब पिट्ठी को तोड़े और लोई में भर दे।

आलू की पिट्ठी यों बनाते हैं कि आलुओं को उबालकर छील ले और ख़ब महीन पीस ले। इसमें पिसे मसाले के संग थोड़ा-सा पिसा हुआ अमचूर और डाल दे, तो स्वाद और भी अच्छा हो जाता है।

भुनी पिट्ठी यों बनाते हैं कि उड़द की पिट्ठी को घी डालकर कड़ाही में भून लेते हैं, फिर मसाला मिलाकर लोई में भरते हैं।

बेसन की मीठी पिट्ठी—बेसन में इतना मीठा डाल

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कर उसन ले कि बहुत पतला न हो जाय और मीठा भी कम-ज़्यादा न हो जाय।

कचौरी का आटा—पूरी के आटे से तनिक ही ढीला अर्थात् पतला रहता है। सादी कचौरी में तो कुछ कठिनता नहीं, सभी कोई जानते हैं। हाँ ख़स्ता कचौरी सब लोग नहीं जानते। सो लिखी जाती हैं। इनको भी फीकी और नमकीन दोनों प्रकार की बनाते हैं, पर नमकीन अच्छी होती हैं। वे कई दिनों तक नहीं बिगड़तीं।

ख़स्ता कचौरी—पाँच सेर मैदे में सेर भर घी, आध सेर तिल्ली का तेल, दो सेर गुनगुना पानी, पौन पाव पिसा नमक डालकर तीनों को उसन ले। पर हाथों में तेल लगा ले, तब लोई तोड़े। फिर सवा सेर उड़द की पिट्ठी महीन पीसकर उसमें ये मसाले महीन कूटकर डाले। सोंठ, धनियाँ, मिर्च छटाँक-छटाँकभर, लौंग ज़ीरा तोला-तोला भर। पहले पिट्ठी को कड़ाही में घी डालकर खूब भून ले। फिर हींग के पानी के हाथ से भरता जाय और हाथ से चपटा कर-करके कड़ाही में छोड़ता जाय। जब मंदी आग पर खूब सिककर लाल हो जायँ, पौना से उतार ले। जो कम ख़स्ता बनाना हों, तो मैदा में घी और तेल कम डाले। चकले से बेलकर भी कड़ाही में छोड़ सकते हैं। पर हाथ की बढ़ाई हुई अच्छी होती हैं।

CC0. In Public Domain. Vasishtha Tripathi Collection. Siddhanta eGangotri Research Academy

पराँवठे, पूआ और नानखताई

पराँवठे—इसके कई नाम हैं। फीना, टिकड़ा, ढेवरा, उलेटा, कटोरा, पलेटा इत्यादि।

इसमें घी कम भी लगता है और पूरियों से दुगना-तिगुना भी लग जाता है। जैसा चाहे, वैसा बना ले। आटे को मलाई वा दूध में गूँदने से अच्छे बनते हैं और बहुत ही खस्ता हो जाते हैं। और यह भी तरीका है कि लोई की पूरियाँ बेल उन पर भली भाँति घी लगा-कर तह जमा ले और फिर उसकी चार तहें करके लोई बना ले और बेल डाले। और फिर पहले की भाँति घी का पर्त लगा दे और चार तहें करके लोई बना ले। इसी भाँति जितनी बेर किया जायगा, उतने ही पर्त खजले की तरह हो जायँगे। जब बेल चुके, तो इसे कड़ाही वा तवे पर डालकर थोड़ा-थोड़ा घी कलछी से ऊपर नीचे डालकर खूब सेंक ले। कच्चा न रहने दे। क्योंकि इसके सिंकने से तनिक देर लगती है। सादा बनाना चाहे, तो दो ही एक पर्त लगाकर सेंक ले। इसका प्रयोजन यही है कि घी थोड़ा लगे और निखरा गिना जाय, सखरा न होने पावे।

पूआ—यह मीठा होता है। छोटे को पूआ और बड़े को मालपूआ कहते हैं। नानखताई भी इसी का भेद

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

है। परंतु यदि नमकीन भी इसमें गिन ली जायँ, जो पकौड़ी कहलाती हैं, तो फिर कई प्रकार की हो जाती हैं। जैसे बेसन की, मूँग की, मोठ की, पादीने की, मेथी की, पान की, पालक की, पोई की, कनकौए की, अरवी के पत्ते की, रतालू के पत्ते की, मूली के पत्ते की, बथुआ की, काशीफल के फूल की, मूली की इत्यादि।

मीठे पूए में सौंफ डाल देने से अच्छा स्वाद होता है और फूलते भी अच्छे हैं। इसके फैन को जितना हाथ से अधिक मथा जायगा, उतने ही पूए फूलेंगे। पूओं की रीति तो प्रायः सभी कोई जानते हैं। मालपूओं की इस प्रकार है। आध पाव सौंफ को ढाई पाव पानी में औटा-कर छान ले। उस पानी को पाँचसेर गुड़ वा बूरे में घोलकर छान ले। फिर आठ सेर मैदा और सेर भर दही को इस मीठे पानी में घोलकर खूब मथ ले। पर इसका ध्यान रक्खे कि गुड़ वा बूरे में इतना पानी डाले, जो आठ सेर मैदे के लिये उचित हो।

तई में (जो चौड़ी कड़ाही सी होती है) घी चढ़ाकर कुल्हड़े वा लोटे में इस घोल को भरकर फैलाता हुआ डाले। फिर उलट-पलटकर खूब सेंक ले। क्योंकि ये बहुधा कच्चे रह जाते हैं। फिर पौने वा थापी से निचोड़-कर रखता जाय।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

नानख़ताई—मैदा, घी और बूरा इनको बराबर लेकर उसन ले। पानी न डाले लेकिन सेर पीछे तीन माशे के हिसाब से समुद्रफेन भी डाल दे। फिर उसकी गोल-गोल लोइयाँ बाँधकर आधे-आधे दो टुकड़े कर ले। फिर तीन ईंटें रखकर उनके बीच में पक्का कोइला दहकावे और थोड़ा कोइला एक तवंगे में अलग सुलगा रक्खे। इन आधे टुकड़ों को एक थाली में काग़ज़ जमाकर कुछ थोड़ी-थोड़ी दूर पर, बराबर-बराबर रखता जाय। और थाली को तीनों ईंटों के ऊपर रखकर सुलगे हुए कोइलों का तवंगा इस थाली के ऊपर रख दे। नीचे और ऊपर की आँच से जब ये सिंक कर बादामी रंग की हो जायँ, तब निकाल ले और इसी तरह दूसरी थाली रख दे। थालियाँ पहले से ही तैयार रखना चाहिए। सिंक जाने की पहिचान यह है कि जब नानख़ताई का रंग बादामी होकर वे खिल जायँ, तो जान ले कि सिंक गईं।

समोसे या तिकोने

समोसे—इनको तिकोने भी कहते हैं। ये कई प्रकार के बनते हैं। इन्हीं में गुझियाँ भी हैं। मुख्य दो हैं—(१) मीठे, (२) नमकीन। मीठों में मावा (खोवा) और बूरा मिलाकर कूर भरते हैं, वा बिरचन (बेरों का

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चून) और बूरा मिलाकर भरते हैं। नमकीन आलू और दाल के बनते हैं। रीति यह है—

आलू उबालकर छील ले और पीस डाले। फिर उसमें नमक, मिर्च, गरम-मसाला, अमचूर पीसकर मिला दे। अथवा ठरी दाल, जो तलते समय कड़ाही के तले में रह जाती है, सिलबट्टे पर पीस ले। फिर उसमें नमक, मिर्च, मसाला, अमचूर मिलाकर भर दे और गुझियों की भाँति घी में तल ले।

इनकी पपरीयों बनाते हैं कि मैदे को मोइन डालकर उसन ले और पूरी की भाँति बेल डाले। फिर इसके दो टुकड़े कर ले। इनको गाजर की भाँति करके ऊपर लिखा कूर भरकर गोंठ दे, तो तिकोना बन जायगा। इनको गोंठ-गोंठकर पहले रख ले और फिर तल ले। अथवा बनाता जाय और तलता जाय।

गुझियों को भी इसी भाँति बनाते हैं। पर उनकी पपरी साबित रहती है। टुकड़े नहीं होते हैं। गोंठन अच्छी लगनी चाहिए, जिसमें तलने में खुल न जाय। नहीं तो गुझियाँ विगड़ जाती हैं।

पकौड़ियाँ

पकौड़ियों का फैन जितना अधिक मथा जायगा, उतनी ही अधिक फूलेंगी; और जितना पतला फैन

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

होगा, उतना ही घी अधिक लगेगा और स्वाद होगा। यहाँ तक कि बराबर से भी अधिक घी लग जायगा।

बेसन की पकौड़ी—अच्छा महीन बेसन लेकर उसमें पिसा हुआ नमक, मिर्च और अजवाइन डालकर पतला फैन कर ले। जितना फैन मथा जायगा, उतनी ही फोकी बनेंगी। पीछे कड़ाही में घी या कड़ुवा तेल चढ़ा दे और जब उसका बोलना बंद हो जाय, तो पकौड़ियाँ तोड़कर निकालता जाय। अगर इस फैन में पोदीना और मेथी बीन-बनारकर डालदे, तो और अधिक स्वाद हो जायगा। और अगर पोई, पालक, पान, मूली या कनकौआ के पत्तों को दोनों ओर से बेसन में ख़ूब लपेटकर घी में उतार ले, तो पोई या पालक आदि की पकौड़ियाँ कहलावेंगी।

अरवी और रतालू के पत्तों की पकौड़ियाँ यों बनती हैं। इनका फैन गाढ़ा रहता है और पत्तों में लपेट और डोरे से बाँधकर घी में पूरी की भाँति उतारी जाती हैं। इनकी रसेदार भाजी भी इस रीति से बनती है कि गरम मसाले को घी में डालकर और इन पकौड़ियों के कतले करके वा साबित ही उसमें छौंककर पानी डाल देते हैं और नमक, मिर्च और मसाला डाल देते हैं। थोड़ी देर में जब पानी पक जाता है, तब उतार लेते हैं।

काशीफल के फूल की—इसका बेसन न गाढ़ा, न

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

पतला, बरन बीच का रहता है। एक फूल को बेसन में लपेटकर दूसरे फूल के भीतर रखते हैं। फिर तीसरे फूल को लपेटकर इसके भीतर रखते हैं। फिर तीनों फूलों को बेसन में लपेटकर घी वा तेल में पूरी की तरह उतार लेते हैं।

मूली और बथुआ की—इनकी रीति यह है कि मूली के कतले करके वा बथुए के साग को बीन बनारकर उबाल ले। जब उबल जायँ, तब निचोड़ डाले पीछे सिलबट्टे से पीस डाले। इतना महीन कि गुड़ी न रहने पावे। इसमें खिले चने का चून तथा गरम मसाला और नमक मिलावे। फिर इसकी गोलियाँ बाँधकर पूरी की भाँति मंदी आग से सेंककर उतार ले।

केले की फली को लेकर उबाल ले और छील डाले। पीछे खूब मथ ले। खिले चने का आटा, गरम मसाला और नमक मिलाकर पूर्ववत् पूरी की भाँति उतार ले।

चंद्रसेनी (जिनको लखनऊ में बैंगनी बोलते हैं)—यह बैंगनी आलू और काशीफल की बनती हैं। रीति यह है कि बेसन में नमक, और मसाला डालकर तनिक गाढ़ा फैन कर ले। फिर आलू या काशीफल के टुकड़े इस बेसन में लपेट-लपेटकर पकौड़ियों की भाँति घी या तेल में उतार ले।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चीले

चीले मीठे और नमकीन दो प्रकार के होते हैं। मीठे इस तरह बनते हैं। गेहूँ के आटे में गुड़ या बूरा मिलाकर बनावे। इसका फैन भी पूओं की भाँति पतला रहता है। फैन जितना ही मथा जायगा, चीले उतनेही अच्छेहोंगे।

नमकीन दो प्रकार के होते हैं। एक बेसन के और दूसरे पिट्ठी के। पर पिट्ठी भी दो प्रकार की होती है। एक तो दाल को पानी में भिगो, छिलके धोकर पीसते हैं। दूसरे सूखी दाल का आटा पीसकर पानी में बेसन की भाँति घोलकर मथ लेते हैं। पिट्ठी मूँग और मोठ दो ही की होती है। तवे या कड़ाही में पहले थोड़ा-सा घी डालकर फैला दे। पीछे थोड़ा-सा फैन (पिट्ठी वा आटे वा बेसन का जिसके करने हों) उसमें डालकर हाथ से पतला-पतला फैलाता जाय और ऊपर से जो पिट्ठी उतरे, उसको उतारता जाय। पानी के हाथ से सबको एकसाँ करता जाय। जब सब एकसाँ हो जायँ, तब एक हाथ सब पर फेर दे, जिससे सब बराबर हो जायँ। पर इस काम में फुर्ती करनी चाहिए। देर न लगाना चाहिए। इसके बाद कलछी में तया हुआ घी लेकर चीले के किनारों पर डालता जाय, ताकि घी चीले और तवे के बीच में चला जाय। थोड़ा-थोड़ा-सा घी चीले के ऊपर भी लगा दे और पतले कोंचे से इस चीले को उलटकर दूसरी ओर

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

से तवे वा कड़ाही पर डाल दे और थोड़ा-सा घी फिर किनारों पर डाल दे। ताकि दोनों के बीच में जा रहे। इस भाँति एक दो बेर करे और ऊपर की ओर से भली भाँति सेंके। क्योंकि इधर कच्चे रह जाने का भय रहता है; बरन् लोढ़ी इत्यादि वस्तु ऊपर से रखकर सेंके, तो कच्चे रह जाने का डर न रहेगा।

बड़े

बड़े मूँग और उड़द दोनों की पिट्ठी के होते हैं। पर उड़द के अधिक होते हैं और सुस्वाद भी होते हैं। बड़े एक तो साधारण होते हैं, जो पिट्ठी की लोई को गदेली में चपटी करके कड़ाही में, घी या सरसों के तेल में, तल लिए जाते हैं। तेल खालिस सरसों का ही हो, दुआँ आदि का उसमें मेल न हो। घी वा तेल जब कड़ाही में खूब गरम हो जाय, तब बड़े डालने चाहिए, ताकि बड़े डालने से झाग न उठे। इससे पहले न डालने चाहिए। नहीं तो कड़ाही के तेल में झाग उठ-उठकर कड़ाही भर जावेगी और तेल उफनकर आग में निकल जायगा। इसकी पहिचान यह है कि पहले थोड़ी-सी पिट्ठी कड़ाही में डालकर देख ले कि झाग उठते हैं वा नहीं। अगर उठें, तो जानले कि तेल अभी कच्चा है; अगर न उठें तो जाने कि पक गया। इसलिये तेलमें जब

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कभी कोई वस्तु पकावे, तो पहले इसी तरह तेल को देख ले।

मेवे का बड़ा—चकले वा औंधी थाली पर भीगा कपड़ा बिछावे और उड़द की महीन पिसी हुई पिट्ठी को लेकर पानी के हाथ से लोई को उसपर चपटावे। जब वह चौड़ी हो जाय, तो उसमें मसाला बुरक दे। मसाला आगे बताया जायगा। जब मसाला बुरक चुके, तब दूसरी चपटाई हुई लोई को इस कपड़े पर से हाथ की हथेली पर उठा ले और इस मसाले बुरकी हुई के ऊपर ऐसे ढंग से जमा दे कि दानों के किनारे ठीक मिल जायँ। अब इन किनारों को पानी लगाकर ऐसा चिपका दे कि एक हो जायँ। इसी भाँति जब दस-पाँच तैयार हो जायँ, तो घी में पूरी की भाँति उतार-उतारकर रख ले। जब सब उतर आवें, तब अच्छा मीठा जमा हुआ दही लेकर कपड़े में छान ले और उसमें नमक, काली वा लाल मिर्च, भुना हुआ जीरा पीसकर मिला देवे और इन बड़ों को उनमें डालकर दही दोनों ओर लपेट लेवे। बहुत ही स्वादिष्ठ होतेहैं।

मसाला इस प्रकार है। सफ़ेद भुना और कुटा हुआ ज़ीरा, कुटा हुआ गरम मसाला एक बड़े में एक माशे बुरके। चार साबित काली मिर्चें, कतरा हुआ गोला,

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

बदाम और पिस्ते, चार-पाँच चिरौंजी और धुली हुई किशमिश रक्खे।

करारा—यह भोजन भरतपुर में विशेषकर बनता है। यहाँ तक कि ज्योंनारों में भी परोसा जाता है। बनता इस प्रकार है कि मूँग की पिट्ठी को महीन पीसकर और नमक, मिर्च, मसाला डालकर या तो मोटे-मोटे चीले कर ले या बड़े-बड़े मुँगौड़े तोड़ ले। पीछे इनको हाथ से तोड़-तोड़कर और महीन करके रख ले। कड़ाही में थोड़ा-सा घी गरम करके और गरम मसाले का छौंक देकर इसको छौंक दे और कुछ पानी भी डाल दे, जिससे कुछ नरम हो जायँ और जलने न पावें। अगर मुँगौड़ों में नमक, मिर्च, मसाला थोड़ा डाला होवे, तो इस समय और डाल दे ताकि ठीक हो जायँ।

३—सखरा या कच्चा भोजन

सखरे भोजन का विचार

कच्चा भोजन वह कहलाता है, जो केवल अन्न, पानी और अग्नि के संयोग से बनाया जाता है। ऐसे भोजन को चौके से बाहर नहीं ले जाते हैं और न चौके में से दूसरी वस्तु को छूते हैं, जो चौके से बाहर रक्खी हुई होती है। नहीं तो छुई हुई वस्तु भी सखरी गिनी जायगी। यदि

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

बाहर से कोई चौके में की वस्तु को छू लेवे, तो चौका बिगड़ जाता है, ऐसा मान रक्खा है। इस बात का हम लोगों में बहुत बड़ा विचार है। इसका मूल कारण कुछ ही हो, परंतु प्रचार ऐसा ही हो रहा है और ऐसी रीति हो गई है कि ब्राह्मण की बनाई रसोई के अतिरिक्त एक जाति दूसरे के हाथ की बनाई हुई रसोई को नहीं खाती, चाहे वह उससे ऊँच हो वा नीच। और कहीं-कहीं तो इसमें भी विचार और भेद है अर्थात् बहुत-से लोग केवल गौड़ ब्राह्मण की बनाई खाते हैं, अन्य ब्राह्मण जैसे गौतम, सारस्वत, कान्यकुब्ज इत्यादि की नहीं। और कोई-कोई केवल कान्यकुब्ज ही के हाथ की बनाई हुई को खाते हैं। जैसे पूर्व के श्रीवास्तव वा अन्य कायस्थ। कोई-कोई अपनी स्त्री तक के हाथ की बनाई हुई को भी नहीं खाते, अपने ही हाथ की बनाई हुई को खाते हैं। इस चौके की रसोई ही ने हम लोगों का खान-पान एक नहीं होने दिया है। नहीं तो सबका एक ही है, जैसे पक्की वा निखरी सब की सब कोई खाता है। यहाँ तक कि लोधे, जाट, गूजर की बनाई हुई पूरी को ब्राह्मण खाते हैं।

हलवाई की दूकान की पूरी-कचौरी सब खाते हैं। यहाँ तक कि चौसेनी और बारहसेनी बनियों की दूकान की (जिनके हाथ का छुआ कोई-कोई पानी भी नहीं

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

पीता है) बनी हुई पूरी-कचौरी सब कोई खाते हैं।

इस खान-पान और सखरे-निखरे के भेद का मूल कारण कुछ भी हो, परंतु अब कोई सिद्धांत ज्ञात नहीं होता, किसी ने किसी प्रकार सखरा माना है, किसी ने किसी प्रकार। जैसे कोई-कोई जब तक दाल में नमक न पड़े, तब तक उसे सखरा नहीं मानते। वैसे भरभूँजे के दाल-भात तक को कोई सखरा नहीं मानते। जैसे धान की खील, बोहरी जौ उबालकर भूनते हैं, परमल (जो ज्वार, मक्का इत्यादि को उबालकर बनाए जाते हैं), चने (जो हल्दी का पानी मिलाकर भूने जाते हैं), मुरमुरे के लड्डू (जिनमें भरभूँजे के घर का पानी पड़ता है), नमक मिर्च की पीली दाल (वह भी पानी पड़कर बनती है)। कोई सिद्धांत आजकल इस सखरे का समझ में नहीं आता; पर प्रचार के अनुसार मान लिया जाता है। अब इस थोथे झगड़े को छोड़कर उनके बनाने की रीति लिखी जाती है। इनमें सबसे पहले रोटी है।

रोटी

रोटी—सबसे अच्छी गेहूँ के आटे की होती है। पर बाजरा, मक्का, ज्वार, जव, उड़द, चना इत्यादि की भी बनाते हैं। यह कई प्रकार से बनती है। जैसे पनफती, चकले-बेलन की, खमीरी, डबलरोटी, पाव

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

रोटी। आटे को जितना माँड़ा जावेगा और लोच दिया जायगा, उसकी रोटी उतनी ही अच्छी होगी।

पनफती—उसे कहते हैं, जो परोथन लगाए विना केवल पानी के हाथ से पोई जाती है। दूसरी को परोथन लगाकर चकले-बेलन से बनाते हैं।

ख़मीरी—एक सेर गेहूँ के आटे वा मैदा में एक छटाँक ख़मीर रोटी का वा मामूली ख़मीर बताशों का वा जलेबियों का डालकर पाव-भर पानी में भिगोकर रख दे। जब थोड़ी देर हो जाय, तब ठंढे पानी में इस आटे को गूँद ले। पर आध सेर वा पाँच-छः छटाँक पानी देकर ख़मीर तैयार कर ले। जो जाड़ा हो, तो इस आटे को गरम स्थान में रक्खे और जो गरमी हो, तो ठंढी जगह रक्खे। दो घंटे पीछे, जब ख़मीर तैयार हो जाय, तब लोई तोड़-तोड़ सूखी मैदा से लपेटकर रखता जाय। पीछे इस लोई को हाथ से बढ़ा-बढ़ाकर, आध अंगुल से कुछ कम मोटी रखकर, तवे पर डाल दे। जब कुछ सिंक जाय, तो उलटकर दूसरी ओर से डाल दे। इसी भाँति सेंक ले। जब रोटी का रंग बादामी हो जाय, तो उतारकर अंगारों पर चारों ओर से सेंक ले और जब सिंक जाय अर्थात् पूरी की भाँति फूल जाय, तब उठाकर कपड़े से पोंछ डाले और घी चुपड़कर रख दे।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

ख़मीर बनाने की रीति यों है। छटाँक-भर औटे हुए दूध में, जब ठंढा हो जाय, छः माशे बताशे और तीन माशे कुटी हुई सौंफ़ के साथ आध पाव गेहूँ के आटे को गूँद ले। थोड़ी देर तक हथेली से ख़ूब गूँदता रहे। पीछे कपड़े वा बर्तन में रख दे। चार पहर पीछे इस आटे के भीतर का आटा ले ले। ऊपर का कुछ नोचकर छोड़ दे और थोड़ा-सा आटा और दूध और लेकर इसमें और गूँद डाले। इसको भी चार पहर तक रक्खा रहने दे। बस ख़मीर तैयार हो गया। यह गरमी के मौसम में हो सकता है। जाड़ों में आठ पहर में आटा बदले, तब होगा।

डबलरोटी और पावरोटी—यह अँगरेज़ी भोजन है। इनका हम लोगों में अभी कम प्रचार है। इनके बनाने में झगड़े भी बहुत करने पड़ते हैं, इसलिये इनका वर्णन नहीं किया जाता।

अंगा तो सभी कोई जानते हैं कि कड़ा आटा गूँद-कर मोटे-मोटे, रोटी की भाँति, बिना तवे के आग पर सेंके जाते हैं। पर जो छोटी-छोटी बनाई जाती हैं, वे अंगाकरी कहलाती हैं। वे भी ऐसे ही कड़े आटे की बनती हैं और उनको कोइलों पर सेंकते हैं। यह अंगों से स्वादिष्ठ होती हैं।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

दाल

दाल—कई नाज का बनती है। मूँग, उड़द, अरहर, मटर, चना, मसूर, मीठ इत्यादि की। दाल छिलकेदार और धुली हुई दो प्रकार की होती है। धुली हुई दाल भी दो तरह की होती है—(१) तुरंत पानी में भिगोकर उसका छिलका पानी में धोकर अलग कर लेते हैं, (२) तेल-पानी का हाथ लगाकर रात-भर ढककर रख देते हैं और सबेरे धूप में सुखाते हैं। जब सूखकर छिलका अलग हो जाता है, तो उसे ओखली में डालकर मूसल से कूट लेते हैं। ऐसा करने से छिलका बिलकुल उतर जाता है। यही तरीक़ा अच्छा भी है। क्योंकि इसमें स्वाद भी अच्छा रहता है और पकाने में सोंधापन भी रहता है।

उड़द की दाल—पानी में भिगो, धो और छिलका उतारकर रख ले। एक बटले में अदहन औटा ले और उतार ले। दूसरे बटले में (सेर-भर दाल के लिये) एक छटाँक घी में गरम मसाले का बघार देकर उस अदहन को उसमें उलट दे और दाल को डाल दे। पानी इतना डाले कि दाल से एक अंगुल ऊँचा रहे। ऊपर से टके-भर नमक डाल दे। जब गल जाय, तब उतारकर नीचे अंगारों पर रख दे। यदि घी अधिक डालना हो, तो पाव-भर दही वा मलाई डाल दे। नहीं तो सादी बना

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

ले। मसाला यह है, जो कूटकर डाला जाता है। सोंठ और धनियाँ पैसे-पैसे-भर, दालचीनी छदाम-भर, बड़ी इलायची दो (कूटकर), कालामिर्च जितनी खावे। राई और ज़ीरे का बघार पीछे से और दे दे। यदि इसकी बादी दूर करना हो, तो पचीस दाने कड़ अर्थात् कसूम के बीजों को एक कपड़े की पोटली में बाँधकर रँधते समय डाल दे, पीछे निकाल लेवे।

दूसरी रीति-उड़द की दाल को धोकर छिलके उतार ले। पहले गरम पानी कर रक्खे। एक बटले में घी चढ़ाकर, पानी में पिसी हल्दी, धनियाँ और लाल-मिर्च भून ले। जब मसाला भुन जाय अर्थात् हल्दी की हलदाइन जाती रहे, तो दाल डाल दे। दाल से एक अंगुल ऊँचा पानी रक्खे। नमक रुचि के अनुसार डाल-कर ढाँप दे। जब दाल गल जाय, उतारकर अंगारों पर रख दे। अब इसमें सोंठ, दालचीनी, कालीमिर्च, इला-यची पीसकर डाल दे और कलछी से मिला दे।

धुली हुई उड़द की दाल आध सेर, कटी हुई अदरक दो तोले, मलाई आध सेर, केसर तीन माशे, नमक-मिर्च जितना चाहिए, ज़ीरा चार माशे, छोटी इलायची दो माशे, छिली हुई बादाम आध पाव। डेढ़ सेर पानी में धनियाँ-मिर्च पीसकर मिला दे और आग पर चढ़ा दे। जब पानी

CC0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Digitized by eGangotri Lakshmi Research Academy

उबलने लगे, तब दाल उसमें डाल दे। आध घंटे में, जब पानी दाल के बराबर आ जाय, तब उसमें अदरक और नमक डाल दे और आग को नीचे से निकाल ले। केसर और बादाम को पहले ही से पीस-छानकर तैयार रक्खे, जिसमें मलाई मिलाने और थोड़ा गरम करने के बाद तुरंत उसमें डाल सके। फिर आध घंटे तक मुख बंद करके उसे अंगारों वा कोयलों की आग पर रक्खा रहने दे। अब दाल तैयार हो गई। इस समय घी को खूब गरम करके उसमें इलायची और ज़ीरा डालकर दाल को बघार दे और खूब चला दे।

मूँग की दाल भी इसी भाँति होती है, जैसे उड़द की। परंतु उसमें कभी-कभी पालक वा मेथी का साग भी डाल देते हैं। इसमें सोंठ नहीं डालते। शेष धनियाँ इत्यादि मसाले डालते हैं। इसमें हींग और ज़ीरे का छौंक मुख्य कर देते हैं।

धुली हुई मूँग की दाल सेर-भर, बिना छिलके का। धनियाँ दो तोला, मिर्च जितनी खाय। मसाला पीसकर डेढ़ सेर पानी में क़लईदार बर्तन में आग पर चढ़ा दे और मंदी-मंदी आँच लगने दे। जब पानी दाल की बराबर हो जाय, तब आग पर से उतार ले और आधे घंटे तक मुख बंद करके अंगारों पर रक्खी रहने दे। जब

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कुछ गाढ़ी हो जाय। तब उसे कलछी से खूब घोट डाले। फिर आध पाव छिले हुए बादाम को पानी में पीस-छान सवा सेर कच्चे दूध में मिलाकर दाल में डाल दे और खूब कलछी से चला दे। पीछे से इसमें पावभर मलाई और डाल दे और इसको भी खूब घोट दे। नमक इस समय ठीक कर ले। एक दूसरे बर्तन में तीन पाव घी को खूब गरम करके, तीन माशे इलायची का बघार देकर इसमें दाल को उड़ेल देवे! बघार देते समय चार माशे केसर को थोड़े-से पानी में पीसकर और डाल दे।

मूँग और मसूर ठड़ी वा साबित भी रँधती है, जो चावलों के संग खाई जाती है। इसकी रीति यह है कि मोटी-मोटी मूँग रोलकर भाड़ में एक बालू से उकरवा ले, पीछे राँधे। जब गल जाय, तब उसमें थोड़ा चावलों का पसाया हुआ माँड़ डाल दे, तो अधिक सोंधी हो जाती है। भाड़ में भुनवा लेने से कोई कुड़कूँ वा कच्ची मूँग नहीं रहने पाती।

अरहर की दाल—इसको पानी में भिगोकर धो डाले। अदहन औटाकर दाल डाल दे और सेर-भर दाल में एक छटाँक गुड़, एक छटाँक अमचूर और एक छटाँक दही डाल दे। मसाला भी डाल दे। पर इसमें सोंठ नहीं पड़ती है। इसमें खटाई अधिक रहने से स्वाद अच्छा

CC0. In Public Domain. Gurukul Kangri Lakshmi Research Academy

रहता है। दूसरी रीति इसकी माँड़िया के नीचे लिखी है।

मोठ, मटर, मसूर की दाल को मामूली तौर से रींधना सभी कोई जानते हैं।

दाल का पानी—मूँग वा मोठ की दाल का पानी रोगी मनुष्य के लिये बनाया जाता है। पहले दाल को पानी में खूब धो डाले और दसगुने पानी में पकावे। पकते समय थोड़ा-सा नमक डाल दे। जब पक जाय, तब उतार ले और कपड़े में पानी को छान ले। जो स्वाद अच्छा करना चाहे, तो हींग और ज़ीरे का बघार दे दे। थोड़ी-सी कालीमिर्च और बड़ी इलायची भी पीसकर डाल दे। यह पथ्य उस रोगी को दिया जाता है, जिसको बहुत-से लंघन हो चुके हों। जितने लंघन कम हुए हों, उतना ही गुना पानी कम लिया जाता है।

दलिया

यों तो ज्वार, मक्का इत्यादि कई नाजों का दलिया बनता है, जिसका थूली वा मेहेरी कहते हैं; परंतु जो दलिए के नाम से प्रसिद्ध है, वह गेहूँ का ही बनता है। यह हल्का भोजन है। गेहूँ को पानी में धोकर सुखा ले और भाड़ पर एक बालू से भुनवा ले। पीछे उसको दल डाले और थोड़ा-सा घी कड़ाही वा बटले में डालकर भून ले। इसके बाद एक बर्तन में दूध वा पानी आग पर

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

रक्खे और जब खूब गरम हो जाय, तो इस भुने दलिए को थोड़ा-थोड़ा करके इस दूध वा पानी में जो आग पर रक्खा है, डालता जाय और कलछी से चलाता जाय कि कहीं गुठले न पड़ जायँ। जब खूब पक जाय, तब नमक वा बूरा डालकर खाय।

भात

भात कई नाजों का बनता है। जैसे चाँवल, बाजरा, समाँ, चैना, कँगनी, पसाई, कोदों इत्यादि। परंतु चाँवल और बाजरे का बहुधा होता है। बाजरे को थोड़े-से पानी में डालकर ओखली में मूसल से खूब कूटते हैं। यहाँ तक कि उसके भीतर की मींगी निकल आती है। बाजरा जितना कुटेगा, उतना ही अच्छा भात होगा। समाँ इत्यादि का भी भात कूटकर ही बनाते हैं। इसका कूटना और भी कठिन है। उनमें बहुत छिलके होते हैं, जो बहुत देर में उतरते हैं। मुख्य भात चाँवल का ही कहलाता है और चाँवल जितना महीन, लंबा और पुराना होता है, उतना ही अच्छा भात बनता है। बहुत से चाँवलों में महक होती है। चाँवल के भी कई व्यंजन बनते हैं। भात, खिचड़ी, ताहरी, खीर इत्यादि। और भात भी कई प्रकार का होता है। जैसे सादा,

CC0. In Public Domain. Gurukul Kangri Lakshmi Research Academy

केसरिया, नमकीन, मीठा। मुसलमान लोग इसी में मांस डालकर पुलाव बनाते हैं।

चाँवलों को बीन-फटककर फिटकरी के पानी से तीन बेर धो डाले और पानी को खूब औटाकर उसमें चाँवल डाल दे। पानी को चाँवलों से छः-सात अंगुल बरन् दस अंगुल ऊँचा रहने दे। पानी चाँवलों से तिगुना होना चाहिए। इसमें थोड़ी-सी सोंठ वा अदरक कूटकर डाल दे। इससे चाँवलों की बादी निकल जाती है। जब चाँवलों में एक कनी रहे, तब कपड़े से बटले का मुख बाँधकर और उलटा करके माँड़ को पसा दे। और थोड़ा-सा घी डालकर अंगारों पर रख दे। इसका ध्यान रहे कि पानी पसाकर सब निकाल दे, रहने बिल्कुल न दे। अंगारों पर रखकर बटले को दो-तीन बेर खूब हिला दे और यदि दो-तीन बूँद गुलाब वा केवड़े के इतर के डाल दे, तो बहुत ही अच्छी सुगंध हो जायगी। जो नमकीन बनाना चाहे, तो थोड़ा-सा नमक डाल दे।

केसरिया भात—चाँवलों को धोकर अदहन में चढ़ा दे। सेर-भर में छः माशे केसर पीसकर डाल दे और बूरा भी। फिर गरम मसाले का छौंक दे दे। थोड़ी-सी जावित्री और खटाई भी डाल दे।

मीठे चाँवल—पाव-भर अच्छे चोखे धुले चाँवल

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

ले। उसमें उतना ही घी, उतना ही बूरा, उतना ही दूध और उतना ही पानी डालकर एकसाथ चूल्हे पर चढ़ा दे और धीमी-धीमी आग से पकावे। चाँवल एक-एक खिल जायगा।

मीठे केसरिया—एक सेर अच्छे महीन चाँवल लेकर तीन बार पानी में धो डाले। डेढ़ सेर पानी में डेढ़ तोला हरसिंघार की डंडी और एक तोला केसर पीस ले फिर सेर-भर मिश्री की चाशनी, जैसे मुरब्बे की करते हैं, कर ले। फिर पाव-भर घी बटले में चढ़ाकर बीस लौंग और तीन माशे बड़ी इलायची का बघार दे। उसमें केसर का पानी और साथ ही उसके चाँवल डाल दे। जब चाँवल आधे गल जायँ, तब पाव-भर घी गरम करके उसमें और डाल दे। मंदी-मंदी आग से उसे पकने दे। पीछे ये मसाले और मेवा भी डाल दे, छोटी इलायची तीन माशे, जायफल एक माशे, जावित्री एक माशे, मेवा आध सेर तक जो रुचे डाल दे। फिर मुख ढककर कोइलों पर रख दे। ऊपर भी कटोरे में भरकर कोइले सुलगे हुए रख दे। इनमें बराबर तक का घी लग सकता है।

दूसरी रीति—एक सेर चाँवल लेकर चार बेर पानी में धो डाले और एक घंटे तक पानी में भिगो रक्खे। परंतु

CC0. In Public Domain. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri Research Academy

चाँवल बहुत महीन और लम्बे होने चाहिएँ, घटिया न हों। फिर एक सेर बूरे में तीन सेर पानी डालकर आग पर चढ़ा दे। जब उफान आवे, तब आध पाव दूध डाल दे और झागों को उतारकर अलग कर ले। थोड़ी-थोड़ी देर पीछे दूध के छींटे देता जाय और झाग उतारता जाय। जब झाग बिल्कुल न रहे, तब कपड़े में छानकर अलग रख दे। अब आध पाव घी लेकर बटले में डाले और आग पर रख दे, फिर डेढ़-डेढ़ माशे लौंग-इलायची, दो माशे दालचीनी, डेढ़ माशे सौंफ़, डेढ़ माशे काली-मिर्च पीसकर इसमें डाल दे। जब बघार तैयार हो जाय, तब चाशनी को इसमें बघार दे और तीन पाव पानी इस चाशनी में डाल दे। जब बघार लग जाय, तब चाँवलों को इस चाशनी में डाल दे और इतना ही मसाला कूट-कर और डाल दे और खूब मिला दे। ढक्कन से ढककर आग पर रक्खा रहने दे। पर यह देख ले कि पानी चाँवलों के बराबर आ जाय। फिर आध पाव दूध इसमें और डाल दे और एक घंटे तक दम होने दे। पीछे उतार ले। आध पाव घी और किशमिश और डाल दे।

गजरभत्त—यह गाजर और आटे का बनता है। इसमें चाँवल नहीं डाले जाते। तो भी यह भात के नाम से प्रसिद्ध है। यह भोजन विशेषकर ग्राम-निवासियों का

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

है। गाजर को छील-बनाकर टुकड़े कर ले और उबाल ले। भीतर की लकड़ी फेंक देनी चाहिए। जब उबल जाय, तब उसमें जौ इत्यादि का आटा डालकर पका ले। कलछी से खूब चलाता जाय। इसको मठा वा छाँछ के संग बासी करके खाते हैं।

खिचड़ी, खीर और ताहरी

खिचड़ी—यह बहुधा मूँग की दाल की बनती है। परंतु उड़द और अरहर की दाल की भी बनाते हैं; और दो भाँति की बनाते हैं। सादी और भुनी हुई। कोई मसाला डालते हैं, कोई नहीं डालते; परंतु भुनी हुई खिचड़ी विना मसाले के अच्छी नहीं बनती। सादी खिचड़ी के बनाने में तो कुछ बात नहीं है, सभी कोई जानते हैं।

भुनी खिचड़ी इस प्रकार बनाते हैं कि धुली मूँग की दाल और चाँवलों को घी में भून ले। पीछे निकालकर गरम मसाले से छौंक, नमक-मसाला डाल, अदहन का पानी एक अंगुल ऊँचा भर दे और ढक दे। पीछे थोड़ा-सा घी और डाल दे और अंगारों पर रख दे। सब खिल जावेगी।

दूसरी रीति—सेर भर चाँवल और आध सेर धुली मूँग की दाल ले। आध सेर घी, तीन तोले नमक, चार

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

माशे कालीमिर्च, छः-छः माशे लौंग और दालचीनी, चार माशे ज़ीरा। पहले दाल-चाँवल को खूब धो डाले। पीछे पानी को किसी चौड़े मुख के बासन में आग पर चढ़ावे। दाल-चाँवलों को चलनी में भरकर इस बासन के मुख पर रख दे। आध घंटे तक रक्खी रहने दे। फिर उतार ले। अब दो तोले घी में एक-एक माशे लौंग और इलायची को डेढ़ पाव पानी में घोल-बघार देकर अलग रख दे। पीछे और घी डालकर हींग का बघार दे और इसमें उस खिचड़ी, पिसे नमक और कूटे हुए मसाले को डाल दे और कलछी से खूब उलट-पलट-कर भून ले। पीछे अंगारों पर मुख ढाँपकर रख दे। एक घंटे पीछे उतार ले। इसी भाँति उड़द की दाल की भी बनती है, पर उसमें दम देते समय अदरक को कतरकर और डाल देते हैं।

खीर—यह चाँवल और दूध की बनती है। इसको 'तस्मै' भी कहते हैं। इसमें चाँवल और दूध उम्दा होने चाहिए। निपनिया दूध को लेकर मंदी आग से औटावे। जब चौथाई दूध जल जाय, तब उसमें चाँवल (जो पहले से धुले हुए और घी में भुने हुए तैयार रहने चाहिएँ) सेर पीछे छटाँक के हिसाब से डाल देने चाहिएँ। कतरा हुआ गोला, छिली और कतरी हुई बादाम और धुली

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

हुई किशमिश भी डाल देनी चाहिए। सेर पीछे पाव-भर बूरा डालना चाहिए। कोई-कोई इसमें घी भी डाल देते हैं।

तत्ती खीर अच्छी नहीं लगती, ठंढी स्वादिष्ट होती है। ठंढी होने पर गुलाब वा केवड़े का जल डाल दे, तो और भी अच्छी हो जाती है।

इसको कोई निखरी और कोई सखरी मानते हैं। पर अधिकतर लोग घी में भुने चाँवलों की खीर को निखरी और बे-भुनों की खीर को सखरी मानते हैं। कोई-कोई तवाखीर डालकर खीर बनाते हैं। कोई कोई चाँवलों के बदले मखाने डालकर बनाते हैं और उसको फलाहार में समझते हैं।

मुसल्मान लोग खीर तो कम पकाते हैं, परंतु वे चाँवलों का आटा पीसकर दूध में डालकर खीर की भाँति पका लेते हैं, जिसे वह 'फ़ीरनी' कहते हैं।

छेना की खीर—दो सेर दूध कड़ाही में औटावे। जब एक उफान आ जाय, तब उसमें छटाँक-भर खट्टा दही वा दूसरी कोई खटाई डाकलर खूब मिला दे। इससे दूध फट जायगा। जब दूध फट जाय, तब उसे कपड़े में छानकर पानी निकाल दे और कपड़े में लटका दे। पानी निकाल-कर जो कपड़े में बच रहे, वही छेना कहलाता है। अब

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चाशनी तैयार करनी चाहिए। पाव-भर चाशनी में जब वह खूब गरम हो, छेना डालकर खूब चला दे और आध घंटे तक ढका रहने दे। फिर दो सेर दूध कड़ाही में चढ़ावे और जब अधऔटा हो जाय अर्थात् आधा दूध जल जाय, तब उसमें यह छेना डाल दे। पर यह ध्यान रहे कि दूध औटते में मलाई न पड़ने पावे और न किनारों पर जमने पावे। इसलिये कोंचे से खूब चलाता रहे। सब छेना एकदम से न डाल दे। थोड़ा-थोड़ा करके डाले और चलाता रहे। अब इसमें कतरे हुए पिस्ते एक तोला, छिले और कतरे बादाम एक तोला, किशमिश छः माशे, छोटी इलायची का चूरा छः माशे डालकर मिला दे। जब थोड़ा गरम रहे, तब एक छटाँक गुलाबजल डालकर मिला दे। यह बंगाल देश का भोजन है।

ताहरी—यह कई प्रकार की होती है। (१) चाँवल बड़ी की, (२) चाँवल मँगोड़ी की, (३) चाँवल आलू की, (४) चाँवल बूट (हरे छिले हुए चने) की इत्यादि। इसमें भी चाँवल महीन और पुराने होने चाहिएँ। मँगोड़ी वा बड़ियों को कुछ फोड़कर और घी को बटले में डालकर भून ले। पीछे इन भुनी हुई मँगोड़ी वा बड़ी को चाँवलों के संग गरम पानी में चढ़ा दे और आग पर रख दे। जब पानी जलने पर आ जाय,

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

तब नमक, मसाला डालकर अंगारों पर रख दे। आध घंटे पीछे उतार ले।

बड़ी, मँगौड़ी वा चनौरी

इनके पकाने की रीति बताने से पहले इनके बनाने की क्रिया बताना उचित होगा। बड़ी उड़द की दाल की, मँगोड़ी मूँग की दाल की और चनौरी चने की दाल की होती हैं। ये टटकी और सूखी दो प्रकार की होती हैं।

दाल को पानी में रात को भिगो दे। जब फूल जाय, तब उसे धोकर उसका छिलका उतार ले और ऐसा धोवे कि निरी दाल निकल आवे और सब छिलके दूर हो जायँ। अब सिलबट्टे पर इसकी महीन पिट्ठी पीस ले। जब पिट्ठी पिस जाय, तब उसमें मसाला महीन कूटकर डाल दे। चाहे तेज़, चाहे मंदा; जैसा खाना हो। मसाला यह है—धनियाँ, मिर्च, (उड़द की पिट्ठी में सोंठ और तेजपात और डाले) हींग, सफ़ेद ज़ीरा, लौंग और इलायची। पिट्ठी पानी डाल-डालकर हाथ से जितनी ही घई वा फेंटी जायगी उतनी ही बड़ी मँगोड़ी हलकी और फोकी होंगी। जब इस भाँति पिट्ठी तैयार हो जाय, तब चटाई वा सिरकी पर उसकी बड़ी वा मँगोड़ी तोड़ दे और धूप में सुखा ले। जब बिल्कुल सूख जायँ उतारकर रख ले। सद पिट्ठी की मँगोड़ी

CC0. In Public Domain. Nirmala Lakshmi Research Academy

अच्छी होती हैं, पर बड़ियों की पिट्ठी को बहुधा खट्टा करके बनाते हैं अर्थात् पिट्ठी को पीसकर एक रात-भर, और कोई-कोई एक रात और एक दिन, रक्खी रहने देते हैं। इतने में खट्टी हो जाती है। फिर बड़ी तोड़ते हैं। तीन दिन से अधिक पिट्ठी को नहीं रखते। सो भी जाड़ों में। क्योंकि गरमियों में एक ही दिन में उतनी खट्टी हो जाती है। वर्षा-ऋतु में पिट्ठी शीघ्र ही खट्टी पड़ जाती है। इसलिये इस ऋतु में बड़ी मँगोड़ी नहीं बनाते। यह भी कारण है कि इस ऋतु में बादलों के कारण सूखने का भी अवसर नहीं मिलता, इसलिये वे सड़ बुस जाती हैं।

चनौरी—चने की दाल भिगो और पिट्ठी पीसकर जब मँगोड़ी की भाँति तोड़ते हैं, तो उन्हें चनौरी कहा जाता है। इनके राँधने की क्रिया यह है। इन्हें लोढ़ी से तोड़कर कुछ महीन कर ले और एक बटले में कुछ घी डालकर आग पर रख दे और हौले-हौले भून डाले। जब भुन जायँ और कच्ची न रहें, तब पानी डालकर मसाला और नमक डाल दे और आग ही पर रक्खा रहने दे। जब गल जायँ, तब जाने की रँध चुकीं और उतार ले।

सदवा टटकी मँगोड़ी—यह मूँग की पिट्ठी की बहुधा बनती हैं और विशेषकर रोगी के लिये। चंगे और नीरोग

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

मनुष्य भी इनको रुचि के साथ खाते हैं। बनाने की रीति यह है कि (१) या तो पिट्ठी को महीन पीस, मसाला इत्यादि मिलाकर, कड़ाही में घी चढ़ा, पूरी की भाँति तल ले, अथवा (२) एक बटले में पानी भरकर आग पर चढ़ा दे। ऊपर से गाढ़े का कपड़ा मुख पर बाँध दे। जब पानी बोल उठे, तब छोटी-छोटी बड़ी इस कपड़े पर तोड़ता जाय। आग को नीचे से जलने दे। ये बड़ियाँ पानी की भाफ़ से सिंकती जायँगी। उनको उतारता जाय। दूसरी और तोड़ दे। जब यह सिंक जायँ तब इनको उतार ले। फिर और तोड़ दे। इसी प्रकार करता जाय। जब तक सब न हो चुकें। बटला वा तसला जितने चौड़े मुख का होगा, उतनी ही इस कार्य में शीघ्रता होगी।

माँड़िया

माँड़िया अरहर की दाल के पानी का बनता है और चाँवलों के संग खाया जाता है। क्रिया यह है कि अरहर की दाल को रँधने के लिये आग पर चढ़ा दे, पर पानी थोड़ा अधिक रक्खे। जब दाल दो तिहाई गल जाय, तब उसमें से पानी निकाल ले और दाल को अलग कर ले। दाल को तो नमक-घी डालकर अंगारों पर दम देकर, ऊपर एक कटोरे में पानी भरकर रख दे, बहुत

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

ही मंदी आग से गला ले। फिर मिर्च-मसाला और डाल दे। एक-एक खिल जायगी।

इस पानी को अब घी में (जितना डालना चाहे) गरम मसाले का बघार देकर छौंक दे। मिर्च मसाला खटाई और डाल दे। कोई-कोई इसमें चावलों का माँड़ भी डाल देते हैं। कोई थोड़ा-सा बेसन मिला देते हैं, तब बघारते हैं। कोई-कोई इसमें खटाई अधिक डालते हैं और थोड़ा-सा बेसन भी मिलाकर डालते हैं।

कढ़ी।

कढ़ी बहुधा तो बेसन की बनती है, पर कोई-कोई मूँग की दाल की पिट्ठी की भी बनाते हैं। इसमें पकौड़ी वा बेसनकी टेंटी भी डालते हैं। यह जितनी पकाई जाती है, उतनी ही अच्छी होती है। पहले पकौड़ी वा टेंटी बनाकर तैयार रक्खे। पीछे मठे में बेसन वा मूँग की पिट्ठी को घोल ले और कड़ाही में घी डालकर ज़ीरे का छौंक दे। जब छौंक तैयार हो जाय, तब इस मठे के घोल को उस कड़ाही में डाल दे। जब मठे में बेसन इत्यादि घोले, तब उसमें नमक-मसाला भी पीसकर डाल दे। पकौड़ी बनाने की रीति पहले बताई जा चुकी है। टेंटी इस भाँति बनाते हैं कि बेसन को थोड़ा-सा नमक डालकर बहुत कड़ा माँड़ ले और उनकी टेंटियाँ बना ले।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

इन टेंटियों को बटले वा कड़ाही में कुछ घी डालकर आग पर भून ले और कढ़ी में डाल दे।

मूँग की पिट्ठी की कढ़ी जो बनाई जाती है, उसमें बेसन की पकौड़ी नहीं डालते हैं। मूँग की पिट्ठी ही के मँगोड़े डाले जाते हैं।

झोर

झोर—यह भी एक प्रकार की कढ़ी ही है। परंतु मथुरा के चौबे इसको झोर कहते हैं। इसीके एक प्रकार को गुजरातियों में औसावन, महाराष्ट्रों में कट और ओसवालों में माँड़िया कहते हैं। परंतु यह कढ़ी से बहुत ही पतला बनाया जाता है। चौबों के प्रत्येक भोज में झोर अवश्य होता है। क्रिया वही है जो कढ़ी की, परंतु इसका घोल बहुत ही पतला रक्खा जाता है। यहाँ तक कि चौबों में कहावत है कि "दमड़ी का तोर (दही का पानी) और भर कठौना झोर।" यह इतना स्वादिष्ठ होता है कि इसके विषय में यह कहावत है कि "खुरखुर-मुंडा तबला चोर, खाय पकौड़ी माँगे झोर*।" इस

* यह कहावत किसी मुसल्मान के विषय में है कि उसका सिर घुटमुंड था। उसको संयोग से किसी चौबे के यहाँ भोजनों में झोर खाने में मिला। वह उसे इतना स्वादिष्ठ लगा कि सिवाय झोर के उसने और कोई भोजन ही न माँगा।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

घोल को निरा पानी-सा रक्खे और मिर्च-मसाला खूब दे। जब तक इक्कीस उफान न आवें तब तक यह अच्छा नहीं बनता है। कम उफान भी देते हैं, पर स्वाद उतना ही कम रहता है। यह भोजन चौबे लोगों का है। क्योंकि वे ही लोग इसको ठीक बनाते हैं।

चौबे लोग आलू का भी झोर बनाते हैं। वह भी बहुत स्वादिष्ट बनता है। परंतु वह निरे आलुओं ही का बनता है। बेसन वा पिट्ठी नहीं डाली जाती। आलुओं के साग में छःगुना वा अठगुना पानी डालकर उफान देते हैं और आलुओं को घोटकर पानी में मिला देते हैं। इसमें नमक, मिर्च और गरम मसाले का छौंक अच्छा होना चाहिए। विशेषकर लौंग अधिक डाली जायँ।

झोर आम की गुठलियों का भी बनता है अर्थात् आम का रस निकालकर छिलके और गुठलियों को पानी में धो ढाले और नमक, मिर्च, मसाला डालकर गरम मसाले का छौंक देकर दो-तीन उफान से झोर की भाँति पका ले। परंतु इसको मिट्टी की हाँडी में बनावे। पीतल वा काँसे के बर्तन में कभी न बनावे। क्योंकि उनमें यह पितला जाता है और कड़ाही में काला पड़ जाता है। यह चाँवलों के संग खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

सेंवई

सेंवइयों को सावन के महीने में हर कोई बनाता है। परंतु इनके राँधने और बनाने की क्रिया इस प्रकार होनी चाहिए, तो बहुत अच्छा हो। क्योंकि जिस रीति से अब पकाई जाती हैं, उससे वे कच्ची और गरिष्ठ होती हैं। उचित यह है कि सेंवई को पूरी की भाँति घी में उतार ले, फिर खाँड वा बूरे की चाशनी करके पाग ले और पानी में उबाल बूरा डालकर खाय। कभी कच्ची न रहेंगी और न गरिष्ठ होंगी। सेंवई कई प्रकार से बनती हैं और उसमें जाफरान मुश्क आदि बड़े-बड़े लागती मसाले पड़ते हैं।

४—फलाहार या शाकाहार

फलाहार का विचार

फलाहार या शाकाहार का अर्थ तो यह है कि फल वा साग का भोजन। परंतु ऐसे कई प्रकार के भोजन हैं, जो इनमें गिने जाते हैं। जैसे दूध के सब भोजन और कूटू, सिंघाड़ा, पसाई, सामाँ, कँगनी इत्यादि के भोजन। फलाहार में सेंधा (लाहोरी) नमक और कालीमिर्च और सफ़ेद ज़ीरा है; दूसरा मसाला नहीं है।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

दूध के इतने भोजन बन सकते हैं—दूध, दही, रबड़ी, खोआ, शिखरन, राइता, पेड़ा, बर्फी, खीर, खुर्चन इत्यादि।

कूटू के भोजन—पूरी, फलोरी, हलुवा।

सिंघाड़े के भोजन—उबले हुए सिंघाड़े, साग, पिटौर, हलुवा, पूरी इत्यादि।

दूध के भोजन

दूध—इसको निपनिया लेकर और बराबर का पानी मिलाकर मंदी आग पर सवेरे से साँझ तक मिट्टी की हाँडी में औटावे, चलाता रहे जिसमें मलाई न पड़ने पावे। फिर चिरौंजी, गोला, बादाम और मिश्री डाल दे। जब पानी सब जल जाय और दूध भी आधा रह जाय, तब उतार ले। थोड़ा गुलाब या केवड़ा डाल दे। मथुराजी के पास जो गोकुल है, वहाँ के मंदिरों में यह दूध बहुत ही अच्छा बनाया जाता है, जो लोटी के नाम से प्रसिद्ध है।

दही—निपनिया दूध लेकर औटावे। जब ½ भाग जल जाय, तब उतार ले। औटने में मलाई इसमें भी न पड़ने दे। औटते में बराबर कलछी से चलाता रहे। जब कुछ ही गरम रहे तब निचुड़े हुए दही का जामन देकर हाँडी (कोरी हो तो बहुत ही श्रेष्ठ है) में जमा दे। जाड़े हों, तो हाँडी के नीचे थोड़ी-सी भूभल रख दे।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

गरमी हो, तो ठंढे स्थान में रक्खे। वर्षा-ऋतु में पवनीक स्थान में रक्खे। यदि जाड़ों में दही न जमे, तो हाँडी के नीचे थोड़ी-सी भूभल और रख दे। गरमी हो, तो रुपया डाल दे। बड़ के दूध के छींटे दे दे। जंगली अंजीर का वा ढाँक का हरा पत्ता डाल दे, तो थोड़ी ही देर में जम जावेगा। जामन* ऐसा होना चाहिए कि दही मीठा हो और उसको कपड़े में लटकाकर निचोड़ डाले। क्योंकि जामन में जितना कम पानी होगा, उतना ही दही गाढ़ा जमेगा। बिलारी का दही प्रसिद्ध है कि छः-छः महीने तक नहीं बिगड़ता। यदि दूध अच्छा औटा हो और जामन अच्छा हो और कोरे मिट्टी के बर्तन में जमाया जाय, तो कई दिन तक अच्छा बना रह सकता है।

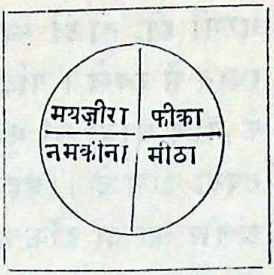
चार प्रकार का दही एक ही हाँडी में जम जाय। उसकी यह रीति है कि एक बहुत ही चौड़े मुख का मिट्टी का बर्तन जैसे कि हलवाइयों के दही जमाने के तौले वा कूँड़े होते हैं, बनवावे। उसके बीच में चीरे की भाँति खाँचा रक्खा जाय, जैसा कि चित्र में है। यह खाँचा एक जौ गहरा और पाव जौ चौड़ा रहना चाहिए। फिर टीन का एक चौफाँका बनवावे जो इतना ऊँचा हो जितना

---

* सहेजा अथवा जमानेवाला।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कि दही जमाने का बासन। उस चौफाँके को चौड़े मुख के मिट्टी के बासन में इस ढंग से रक्खे कि उसमें ठीक आ जाय। एक ओर फीका, दूसरी ओर मीठा, तीसरी



ओर को नमकीन और चौथी ओर मय भुने ज़ीरे के दूध अलग-अलग भरे और जामन देकर जमा दे। जैसा कि चित्र में है। जब दही जमने पर आ जाय और कुछ ही ढीला रहे, तब इस टीन के चौफाँक को ऊपर से निकाल ले और दही को जमने दे। जब जम जाय, तो एक ही कूँड़े में से चार भाँति का दही खिलाया जा सकता है और खानेवालों को आश्चर्य होगा कि यह कैसे जमाया गया।

शिखरन—मीठा और टटका चक्का दही लेकर कपड़े में बाँधकर निचुड़ने दे। जब पानी निचुड़ जाय, उसको कपड़े में से निकालकर पत्थर वा काँच के पात्र में रक्खे। उसमें मिश्री, कालीमिर्च, बड़ी इलायची पीसकर मिलावे। कोई-कोई थोड़ा-सा कच्चा दूध और तवा हुआ घी भी इसमें डाल देते हैं।

रबड़ी—इसमें जितने अधिक लच्छे पड़ेंगे, उतनी ही अच्छी बनेगी। अधिक लच्छे डालने की रीति यह है कि जब दूध आटे और उसमें उफान आवे, तो उस उफान

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

को कोंचे से कड़ाही के किनारों पर चिपकाता जाय। इन्हीं के लच्छे हो जायँगे। जब सब दूध निवट चुके, केवल ⅛ भाग बच रहे, तब उतार ले। उसमें लौंग और बड़ी इलायची पीसकर गरम ही में डाल दे और मीठा भी डाल दे। फिर खूब चलाकर ठंढी कर ले।

खुर्चन—यह मथुराजी में अच्छी बनती है और गुसाईं पेड़ेवाले की दूकान की प्रसिद्ध है। यद्यपि अब और दूकानों पर भी बनती है। यह दूर-दूर तक मथुरा से जाती है। लेकिन सूखने से उसका वह स्वाद नहीं रहता। बनने से तीन-चार दिन तक ही स्वाद रहता है। पीछे बहुत ही कम हो जाता है। बनाने की रीति यह है।

जिस तरह रबड़ी में लच्छे डालने की विधि बतलाई गई है, उसी भाँति दूध के लच्छे बना ले। पीछे इन लच्छों को कड़ाही में डालकर आग पर फिर भूने। पर इस बात का ध्यान रक्खे कि लच्छों को टूटने न दे। जब ये लच्छे खूब भुन जायँ अर्थात् उनकी नमी जाती रहे और सूखे-से जान पड़ें (पर यह भी न हो कि बिलकुल जला ही दे कि भूनते-भूनते सूखे कर डाले। थोड़ी-सी नमी ज़रूर रहने दे), तब उनमें पिसा हुआ क़ंद, पिसी हुई इलायची डाल दे और गुलाब वा केवड़े के इतर की दो-चार बूँदें भी डाल दे।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

पेड़े का मावा वा खोवा गौवा भैंस के दूध का होना चाहिए। कहीं भेड़-बकरी का दूध न मिल जाय। मावा जितना कड़ा भूना जायगा, पेड़े उतने ही अच्छे होंगे। और जो मावा भूनते में घी डाल दिया जाय और उसी में भूना जाय, तो और भी अच्छे होंगे। मावा भूनते में लौंग, इलायची पीसकर डाल देनी चाहिए और बूरा मिलाते समय क़ंद भी पीसकर मिला दे। मथुराजी के और डिबाई ज़िला बुलंदशहर के पेड़े प्रसिद्ध हैं।

बर्फ़ी—इसमें जितना मावा अधिक डाला जायगा, उतनी ही अच्छी बर्फ़ी होंगी। इसमें चाशनी की पहिचान भी है। यह हलवाई के यहाँ ही अच्छी बन सकती हैं। अनूपशहर, अतरौली, जयपुर और मथुराजी की बर्फ़ी और कलाक़ंद अच्छा होता है।

नारियल की बर्फ़ी—यह कच्चे नारियल की अच्छी बनती हैं। लेकिन अगर गोला सूखा हो, तो चाकू से ऊपर के काले भाग को छील डाले। फिर पिसे हुए आध सेर नारियल में आध सेर खोवा डालकर भूने और एक तोला पिसी इलायची मिलाकर, एक सेर चाशनी में डालकर ख़ूब मिला दे और थाली में घी चुपड़कर जमा दे और चाकू से बर्फ़ी कर ले।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

बादाम की बर्फ़ी—बादामों को फोड़कर मिंगी को गरम पानी में भिगोकर छील डाले। बादाम और नारियल की बर्फ़ी एक ही तरह बनती हैं। भेद केवल इतना है कि बादाम की पिट्ठी पहले घी में भुनती है, पीछे खोवे के संग भूनी जाती है और फिर आधी छटाँक घी डालकर चाशनी में मिलाकर जमा देते हैं। इसका अंदाज़ यों है कि बादाम की गिरी एक सेर, खोवा आध सेर, घी डेढ़ छटाँक, चाशनी आध सेर, छोटी इलायची का चूरा तीन माशे।

कूटू और सिंघाड़े के भोजन

कूटू—इसकी पूरी और फलौरी बनती हैं। पूरी से फलौरी अच्छी बनती हैं। आलू, काशीफल, अरवी वा केवल आटे की बना ले। रीति यह है कि आलू वा अरवी को तो पहले उबाल ले। पीछे छीलकर बनार ले। काशीफल को चाहे कच्चा ही बनार ले। अब कूटू के चून को पानी में सेंधा नमक डालकर और कालीमिर्च पीसकर घोल ले और खूब गह डाले। जितना गहे, उतना ही अच्छा। इस फैन में आलू, अरवी वा काशीफल के टुकड़ों को लपेट-लपेटकर कड़ाही में चढ़े हुए घी में उतार ले। पूरी का चून कड़ा गुँधता है।

सिंघाड़ा—इसका पिटार अच्छा बनता है। पहले

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चून की लेही पकावे। फिर इस लेही को परात वा थाली में एक जौ के बराबर मोटा चौरस जमा दे। पीछे उसको शकरपारे की भाँति चाकू से काट ले। दही को कपड़े में छानकर मठा-सा कर ले वा टटकी छाँछ लेकर उसमें नमक, मिर्च और भुना ज़ीरा पीसकर डाल दे और मिला ले और इन कतलों को डालकर आध घंटे पड़ा रहने दे।

सीरा—सिंघाड़े के चून का सीरा भी बनता है। गुड़ को वा बूरे को, जिसमें बनाना हो, पानी में घोलकर छान ले और सिंघाड़े के चून को उसमें मिलाकर पका ले। परंतु यह पतला बनता है, इसमें घोटने की चतुराई है कि गुठले न पड़ने पाएँ। क्योंकि इकट्ठा आटा डालने से गुठले पड़ना बहुत संभव है। इसलिये थोड़ा-थोड़ा आटा डाला जाय और चला दिया जाय।

कच्चे सिंघाड़े की पूरियाँ—छीलकर और तराश कर धूप में सुखा दे। जब कुछ ख़ुश्क हो जायँ, तब उनको पीस ले और कपड़े में रखकर ख़ूब निचोड़ ले जिसमें सब पानी निकल जाय। उसको फिर धूप में सुखावे। जब कुछ और ख़ुश्क हो जायँ, तब फिर सिलबट्टे से पिट्ठी की भाँति महीन पीस ले और थोड़ा-सा सिंघाड़े का सूखा

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

आटा मिलाकर अथवा उन पर बुरककर घी में पूरियाँ उतार ले। बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

अरवी

अरवी चार भाँति की होती हैं—(१) रसेदार, (२) नरम, खुश्क, (३) भर्ता और (४) तली हुई। यह गरिष्ठ बहुत होती हैं; परंतु अजवाइन इनको अच्छी भाँति पचा देती है अथवा अरवी के पानी को जितना सुखा लेवे, उतनी ही शीघ्रतर पचती हैं। अजवाइन इसका मुख्य मसाला है।

(१) मोटी-मोटी अरवी लेकर छील डाले। उनको अजवाइन का छौंक देकर छौंक ले। उनमें मसाला डालकर बराबर का पानी डाल दे। जब सीझ जायँ, तो उतार ले।

(२) नई हों, तो छील ले। यदि पुरानी हों, तो उबाल ले, पीछे छीले। अजवाइन का बघार देकर इनको घी में भून ले। जब भुन जायँ, तो मिर्च, मसाला और नमक डाल दे और जब गल जायँ, तो उतार ले।

(३) मोटी-मोटी अरवी लेकर भूभल में दाबकर भर्ता कर ले (पर यह पकी अरवियों का होता है) और छीलकर मथ ले। उसमें गरम मसाला, धनिया, नमक, मिर्च इत्यादि पिसा हुआ मिलाकर घी में छौंक ले।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

(४) तली अरवी वृंदावन में (राधा-अष्टमी पर) मौनीदास की टट्टियोंमें अच्छी बनती हैं, और प्रसिद्ध हैं। रीति यह है कि मोटी-मोटी अरवी लेकर उबाल ले। उनका छिलका उतारकर नमक मिले हुए मठे में तीन वा चार दिन भिगो रक्खे, ताकि उनमें मठा भिद जाय। चौथे-पाँचवें दिन निकालकर फरफरी करके घी में पूरी की भाँति तलकर उतार ले। थोड़ा नमक और कालीमिर्च पीसकर इनमें लगा दे।

५—चबेना

चबेने का विचार

बहुत-से तो भाड़ पर भुनकर बनते हैं, जो भुरजी की दूकान पर बिकते हैं, जैसा पहले बताया जा चुका है; और बहुत से घर में भी बनाए जाते हैं, जैसे चने और मूँग की दाल अथवा तली हुई मूँग, मोठ वा मसूर या सेव, कचरी इत्यादि।

दालमोठ

मूँग वा चने की दाल वा मसूर को मोटी-मोटी लेले और फटककर घुनी हुई को निकाल डाले। जाड़ों में छः प्रहर और गरमी में दो पहर पानी में भिगो रक्खे। यदि मिट्टी की नाँद में भिगोए, तो दस अंगुल ऊपर तक पानी भर दे। जब फूल जाय, तब एक मोटे कपड़े पर पानी निचोड़-निचोड़कर रखता जाय। फिर एक कपड़े से रगड़कर

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

तनिक फरैरी कर ले। पीछे कड़ाही में घी चढ़ाकर जब घी खूब बोल उठे, तब इस भीगी हुई दाल वा मसूर को हाथ से फैलाता हुआ कड़ाही में डाले। एक ही जगह इकट्ठा न डाल दे और पौनी से उसको उछाल दे। जब तल-कर ऊपर आ जायँ, तब पौनी में लेकर और घी को निचोड़कर एक परात वा थाल में रखता जाय। इसी भाँति सबको तल ले। इसमें से कुछ कड़ाही के नीचे तलने में रह जाती है। जो ठर्रा होती है, उसको निकाल-कर अलग रखता जाय (यह समोसों के काम आती है, जो पीछे बताए जायँगे)। इसमें नमक, कालीमिर्च महीन पीसकर और बुरककर मिला दे। तनिक-सा महीन पिसा हुआ अमचूर भी मिला दे। चने की दाल को लोग अधिक तलते हैं और मूँग-मोठ को कमतर।

सेव

सेव अच्छे तो पेंच में बनते हैं। क्योंकि बहुत पतले होते हैं। पतले ही घी अधिक सोखते हैं और उतने ही स्वादिष्ट होते हैं। इनकी रीति कठिन नहीं है। थोड़ा-सा मोइन डालकर बेसन को तनिक कड़ा उसन लेवे और कड़ाही में घी चढ़ाकर पौनी में बेसन की लोई रखकर हाथ से माँड़ता जाय, तो नीचे सेव गिरते जायँगे। जब सब गिर जायँ, तब लकड़ी से उछाल दे और दूसरा

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

पौनी से सिकने पर निकाल ले परंतु इस बात का ध्यान रक्खे कि कड़ाही के ऊपर एक इस प्रकार की बनी हुई टिखटी रखकर पौनी से छाँटे, नहीं तो कड़ाही के किनारे पर से पौनी के हट जाने का भय रहेगा और हाथ गरम घी में जा पड़ेगा। बेसन में उसनते समय नमक, पिसी हुई मिर्च, हल्दी इत्यादि डाल दे। दाल और सेव आगरे के प्रसिद्ध हैं।

कचरी, टेंटी, बीज आदि

कचरी देहली से साबित और छीली हुई बहुत अच्छी आती हैं। उनको लेकर खाली कड़ाही को आग पर रख-कर मंदी आग से खूब भूनता जाय। हाथ में कपड़ा ले ले, उससे चलाता रहे कि हाथ न झुरसे और न कचरी जलें। जब खूब भुन जायँ, तब उन पर कलछी वा ढोहा से थोड़ा-थोड़ा-सा घी डालना आरंभ करे और कोंचे से चलाता जाय। ज्यों-ज्यों घी पड़ेगा, कचरी फूलती जायँगी। जब सब फूल जायँ, तब उतारकर पिसा हुआ नमक मिला दे। घी में जो पूरी की भाँति तली जाती हैं, वह अच्छी नहीं होतीं। क्योंकि फूलती नहीं। इसी प्रकार अन्य कचरियों का तले। जो देहली की कचरी न मिलें, तो इस प्रकार करे कि कातिक के महीने में जब कचरी अधपकी हों, बड़ी-बड़ी लेकर छील डाले और उनको मठे

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

में नमक डालकर चार-पाँच दिन तक पड़ी रहने दे। पीछे धूप में सुखा ले और समय पर काम में लावे। बहुत भुरभुरी होंगी।

ग्वार की फली—जब तक बीज न पड़ा हो, तोड़कर सुखा ले। आवश्यकता पर ऊपर की भाँति तलकर नमक-मिर्च लगाकर काम में लावे।

टेंटी—छोटी-छोटी जेठ के महीने में ले। बड़ी-बड़ी, जिनमें बीज पड़ गए हों, न ले। उनको मिट्टी के बर्तन में भरकर पानी भर दे और धूप में रख दे। तीसरे दिन पानी को फेंककर फिर सर्द पानी भर दे और पूर्ववत् तीन दिन तक धूप में रक्खी रहने दे। फिर पानी फेंक दे और एक बेर फिर ऐसा ही करे। तीसरी बेर टेंटी निकालकर धूप में सुखा ले और जब बिलकुल सूख जायँ, तब रख छोड़े। इनमें कड़आपन नहीं रहता। इस क्रिया को 'टेंटी उठाना' कहते हैं। वा जब कभी आवश्यकता हो, कचरी की भाँति भूनकर नमक-मिर्च मिला ले।

खरबूज़े के छिलके—जो खरबूज़ा खरखरा हो अर्थात् जिसका छिलका बहुत मोटा हो उसका गूदा चाकूसे उतारकर खाने में लावे। छिलके के छोटे-छोटे टुकड़े करके सुखा ले और कचरी की भाँति भूनकर नमक-मिर्च बुरक दे।

करेलों को ले नमक लगाकर थोड़ी देर रख छोड़े।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

पीछे हाथों से मसलकर निचोड़ डाले। कड़वा पानी निकल जायगा। पीछे चाकू से कतरकर धूप में सुखा ले। जब आवश्यकता हो, कचरी की भाँति भून ले।

काशीफल, तरबूज़, ख़रबूज़ा, पेठा इत्यादि के बीजों को छीलकर और मिंगी निकालकर, कचरी की भाँति भून, नमक कालीमिर्च मिला दे, चाहे थोड़ा-सा चूक वा पिसा अमचूर बुरक दे।

पिस्ते और सेम के बीजों को भी इसी प्रकार काम में लाते हैं। इनमें चूक वा बहुत ही महीन पिसा, छनी अमचूर अवश्य ही लगाना चाहिए।

पापड़ मँगोड़ी

पापड़—सेर भर उड़द के आटे में छटाँक-भर लोटका सज्जी पीसकर डाले। छटाँक-भर नमक, गरम मसाला, कालीमिर्च, ज़ीरा डालकर उसन ले और ओखली में मूसलों से ख़ूब कूटे। जितना कूटे जायँगे, उतने ही ख़स्ता होंगे। पीछे लोई तोड़कर, तेल के हाथ से चकले पर बेलन से बेलकर तनिक धूप में सुखा ले। इनको शकरपारे की भाँति कतर ले, तो मिरचौनी हो जायँगी। इनको घी में तल ले। यदि लोटका सज्जी अच्छी न मिले, तो सवा तोले सोडा (Soda) डाल दे।

तिलमँगोड़ी—उड़द की दाल की पिट्ठी को ख़ूब

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

महीन पीस और पानी डाल पिट्ठी को खूब गहे। जितना गही जायँगी, उतनी ही फोंकी होंगी। इनमें थोड़े-से सफ़ेद धुले हुए तिल मिला दे और खूब मिलाए। मुआफ़िक़ से थोड़ा-सा नमक, मिर्च, मसाला इसमें और मिलावे। फिर मँगोड़ी तोड़कर सुखा ले। जब चाहे तब घी में तल ले। यदि नमक-मिर्च पहले कम डाला था, तो अब थोड़ा-सा और लगा दे।

६—फुटकर

साग

साग उसको कहते हैं, जो हरे पत्तों का बनता है और भाजी उसको कहते हैं जो अन्य वस्तु की अर्थात् कंद, मूल, फल, फूल की बने। जैसे—आलू, गाजर इत्यादि। साग बनाते समय पहले उसमें से गले-सड़े पत्ते निकाल डाले, तिनका-तेरा और जो कुछ हो, उसे बीन डाले। फिर पानी में दो-तीन बेर खूब धो डाले, जिससे मैल-मिट्टी सब धुलकर निकल जाय। इसके बाद अगर बनारने की आवश्यकता हो, तो दराँती वा चाकू से बनार ले।

अरवी के पत्ते—बेसन में नमक-मिर्च (जैसा खाता हो) और गरम मसाला पीसकर डाले। बेसन को ज्योंढ़े पानी में घोल ले और अरवी के पत्तों के एक ओर लपेटकर उनको बट ले और चार-चार अंगुल के टुकड़े चाकू

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

से काटकर उनको डोरे से बाँध ले। कड़ाही में घी चढ़ाकर इनको पूरी की भाँति उतार ले वा यों करे कि बटले में पानी भरकर आग पर रक्खे, मुख पर कपड़ा बाँधकर इन टुकड़ों को उस पर रखकर ऊपर से सरपोश रख दे। आध घंटे में सिक जायँगे। अब घी में इलायची का बघार दे और धनियाँ, लाल मिर्च पानी में पीसकर इस घी में डाल दे और भून ले। इन पत्तों के टुकड़ों को भी डाल ले और अंदाज़ का पानी डालकर पाव घंटे तक आग पर रक्खा रहने दे। फिर नमक और गरम मसाला डालकर बटले को उतार ले।

पालक ऽ१, सोआ का साग ऽ=, मेथी का साग ऽ।, आलू ऽ॥, बड़ी ऽ=, आलू को छील ले। साग को धोकर रख ले। बड़ी को घी में भून ले। पीछे ऽ। घी में ज़ीरे का छौंक दे। साग, आलू और बड़ियों को बटले में डालकर उलट-पलट करता रहे। फिर पिसा हुआ नमक-मिर्च डाल दे। जब आलू और साग गल जायँ, उतार ले।

सरसों के पत्ते वा गाँडर लेकर उबाले। फिर ठंडा करके निचोड़ डाले। एक सेर निचुड़ी हुई गाँडर में पाँच तोले सोंठ, नमक, लाल मिर्च पीसकर मिलावे। फिर आध सेर घी में दो माशे ज़ीरा डालकर छौंक दे। उसमें

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

इस उबली और निचुड़ी हुई गाँडरों को डालकर खूब मिला दे और थोड़ी देर में उतार ले।

पत्तों के साग अनेक प्रकार के और भी हैं।

भाजी के भेद

भाजी इतने प्रकार की होती हैं। (१) कंद की, (२) मूल की, (३) फल का, (४) फूल की।

(१) कंद

ज़िमीकंद—यह कई प्रकार से बनता है। लोग अपनी-अपनी रीति को अच्छा और सुगम बताते हैं। परंतु सुगम वही है, जिसमें खुजली न रहे और घी कम लगे। क्योंकि इसमें घी ही मुख्य है। बराबर तक का घी, बरन् सवाया ड्योढ़ा तक, लग जाता है। सेर आध सेर तो इसको हर कोई बना लेता है। पर मनों बनाने की क्रिया बहुत कम लोगों को मालूम है। वह यहाँ बताई जाती है। इसके चेंप में खुजली होती है। यदि किसी प्रकार चेंप को दूर कर दिया जाय, तो खुजली न रहेगी। रीतियाँ ये हैं—

(१) हाथ में घी वा तेल चुपड़कर इसके छिलके चाक़ू से छीलकर कतले कर ले। फिर पूरी की भाँति कड़ाही में घी चढ़ाकर उतार ले। इसकी सुगम रीति कहते हैं।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

(२) कपरौटी करके भाड़ में भर्ता करा ले, तो बहुत ही अच्छा है। ऊपर का छिलका छील डाले और नमक, मिर्च, धनियाँ, आँवले और गरम मसाला मिलाकर जितने घी में चाहे, छौंक ले।

(३) हाथों में घी वा तेल चुपड़कर चाकू से छील ले और छोटे-छोटे कतले करके उनमें खूब पिसा नमक मिला दे और एक परात में टेढ़ा करके धूप में रख दे। दो घंटे तक रक्खा रहने दे। सब चेंप निकलकर परात में नीचे बैठ जायगा। उसको फेंक दे। अब इनको तनिक धोकर साधारण भाँति से मसाला डालकर छौंक ले। खुजली न रहेगी। मनों बनाने की यही रीति है।

(४) इसकी चटनी भी बनती है, वह चटनी के वर्णन में बताई जायगी।

शकरकंद—इनको उबालकर छील डाले। फिर मथकर नमक, मिर्च, मसाला मिलाकर छौंक ले। इसको निरी उबालकर भी खाते हैं।

आलू—यह ऐसी भाजी है कि इसके बराबर दूसरी कोई भाजी बर्तने में नहीं आती है। पृथ्वी के प्रत्येक देश में और बारहों महीने खाई जाती है। यह केवल नमक-मिर्च से भी बन जाता है और घी-मसालों से भी बनती है।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

आलू कई प्रकार के बनते हैं। (१) साधारण, (२) रसेदार, (३) भर्ता, (४) दम, (५) अन्य चीज़ों के संग। जैसे, आलू-मेथी वा आलू-पालक।

(१) साधारण—एक सेर कच्चे आलू छील और बनार ले। फिर आधी छटाँक धनियाँ, पैसे-भर हल्दी और अपने खाने के अनुसार लाल मिर्च पीस ले। जितना घी हो, उतने में पाँच रत्ती हींग और दस लौंगों का बघार देकर मसाले को भून ले। जब हलदाइन जाती रहे, तब आलू डाल दे और नीचे-लिखा मसाला डाल दे। काला ज़ीरा तीन माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, कालीमिर्च छः माशे, मुवाफ़िक का पानी और छटाँक भर नमक डालकर पकने दे। गलने पर उतार ले।

(२) रसेदार—इन्हीं में जो पानी अधिक डाल दे, तो रसेदार बन जायँगे।

(३) भर्ता—इसको भर्ते में बताया जायगा।

(४) दम—बड़े-बड़े आलू एक सेर लेकर ऊपर से कच्चा ही छील डाले और दस-दस पाँच-पाँच छेद कर दे और यह मसाला मल दे। धनियाँ दो तोले, काली-मिर्च पाँच माशे, छोटी इलायची और दालचीनी चार-चार माशे, लौंग दो माशे, बूरा छः माशे, दही पाव-भर, पक्की इमली छः माशे अथवा एक नींबू। फिर बटले

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

में पाव-भर घी डालकर थोड़ा-सा तेजपात डाल दे। जब गरम हो जाय, तब आलुओं को मसाले-सहित इसमें डाल दे और खूब भूनकर थोड़ा-सा पानी डाल मुख बंद कर दे। जब आलू गल जायँ और पानी सूखने लगे, तब उतार ले। यह बंगाली भोजन है। आग मंदी लगानी चाहिए।

(२) मूल

मूल में गाजर, मूली, रतालू, शलजम इत्यादि हैं।

मूली का ज़ीरा—मूली को कद्दूकस में कसके निचोड़ डाले। फिर इसमें भुना ज़ीरा, नमक, कालीमिर्च पीसकर डाल दे। थोड़ा-सा नींबू निचोड़ दे, तो बहुत ही स्वादिष्ठ और पाचक होता है।

मूली की भूजी अच्छी बनती है, जो आगे भूजी में बताई जायगी। इसके चंदे भी बनते हैं। रीति यह है कि मूली के कतले करके उबाल ले। फिर ठंढे करके उनको कूटकर ऐसा निचोड़ डाले कि खार निकल जाय। पीछे नमक, मिर्च, मसाला डालकर अजवाइन में छौंक ले।

गाजर—छिली और महीन कतरी हुई एक सेर गाजर लेवे। फिर तीन छटाँक घी को ज़ीरे से बघारकर उसमें डाल दे और कलछी वा कोंचे से उलट-पुलट करता रहे। थोड़ी देर बाद इसमें नमक-मिर्च डाल दे

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

और ऊपर से पाव-भर चक्का दही डालकर ढक दे। जब गाजर गल जाय, तब पोदीना और हरा वा सूखा धनियाँ, पिसा हुआ गरम मसाला चार माशे डालकर आग पर से उतार ले।

रतालू को छील और कतले करके धो डाले। घी में गरम मसाले का बघार देकर इन कतलों को डाल दे। ऊपर से थोड़ा-सा दही, पानी, नमक, मिर्च, मसाला इत्यादि डाल दे। जब गल जायँ, तब उतार ले।

अरवी—एक सेर मोटी-मोटी अरवी लेकर छील डाले। फिर धनियाँ दो तोले, हल्दी छः माशे और लाल मिर्च पानी में खूब महीन पीस ले। बटले में पाव-भर घी चढ़ाकर ज़ीरे का छौंक दे और पिसे हुए मसाले को इसमें भूने। जब भुन चुके, तब डेढ़ सेर पानी डाल दे। जब पानी में एक उबाल आ जाय, तब उसमें अरवी और नमक डाल दे। जब आधा पानी रह जाय, तब आग पर से उतार ले और अंगारों पर रख दे और एक घंटे तक रक्खा रहने दे। जब आधा पानी और कम हो जाय, तब दो तोले नींबू का रस और चार माशे पिसा हुआ गरम मसाला डालकर थोड़ी देर तक रक्खा रहने दे। पीछे उतार ले।

(२) अरवी की एक क्रिया शाकाहार में बताई जा

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

चुकी है। अरवी कार के महीने तक तो कच्ची छीलकर अच्छी बनती हैं और कातिक-अगहन से इसका छिलका उबलकर अच्छा उतरता है। इसका भर्ता भी होता है, भर्ते के प्रसंग में बताया जायगा।

(३) फल

फल अनेक हैं, जिनके नाम गिनाने भी दुर्लभ हैं।

कद्दू—सेर-भर छिला हुआ कद्दू लेकर उसके टुकड़े करके रख ले। फिर दो तोले धनियाँ, ५ माशे मिर्च और ५ माशे हल्दी पानी में पीस ले। फिर बटले में तीन छटाँक घी चढ़ाकर गरम मसाले और दो माशे ज़ीरे से बघार दे और पिसे हुए मसाले को उसमें भून ले। फिर कद्दू के टुकड़े डालकर उलट-पुलट कर दे और डेढ़ छटाँक पानी तथा नमक डालकर ढाँप दे। मंदी आग देता रहे। जब कद्दू गल जाय और पानी सूख जाय, तब दो तोले पोदीना कूटकर डाल दे और चंद मिनट तक कलछी से चलाता रहे। पीछे उतार ले।

बैंगन—एक सेर बैंगनों को लेकर एक-एक अंगुल के टुकड़े कर ले। फिर पाव-भर घी को बटले में चढ़ाकर ज़ीरे का बघार दे और नीचे-लिखे पिसे हुए मसाले को इसमें भून ले। हल्दी छः माशे, धनियाँ दो तोले,

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

लालमिर्च दो तोले। ऊपर से पाव-भर दही डाल दे। इसके पीछे बैंगन डालकर डेढ़ पाव पानी और ऊपर से डाल दे। आध घंटे तक पकावे। जब गल जायँ, तब डेढ़ तोले कतरा हुआ हरा पोदीना और चार माशे पिसा हुआ गरम मसाला डालकर खूब चला दे और नमक डालकर उतार ले।

दूसरी रीति यह है कि बैंगनों को छील डाले और मोटी पूरी के बराबर लंबे-लंबे टुकड़े कर ले और उनमें नमक पीसकर मिला दे। आध घंटे के बाद इनको कपड़े में रखकर निचाड़ डाले। पीछे कड़ाही में घी चढ़ाकर इनको पूरी की भाँति उतार ले। इनमें पिसी हुई कालीमिर्च मिला दे।

तीसरी रीति यह है कि साबिन बैंगन को चाकू से चीरकर उसमें कुटा मसाला भर दे। फिर घी में गरम मसाले का छौंक देकर इन मसाले भरे हुए बैंगनों को डाल दे। ऊपर से कटोरे में पानी भरकर रख दे। पानी बैंगनों में न डाले। मंदी-मंदी आग लगने दे। दो-चार बेर कलछी से चला दे ताकि जल न जायँ सीजने और गलने पर उतार ले। भर्ते का सा स्वाद होता है।

बैंगन और कद्दू साथ-साथ—आध-आध सेर

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

दोनों को लेकर पहले छील डाले। फिर हल्दी पाँच माशे, धनियाँ और लालमिर्च दो-दो तोले पीस ले और तीन छटाँक घी में ज़ीरे का बघार देकर उस पिसे हुए मसाले को भून ले। अब इसमें पाव भर दही को आध सेर पानी में मिलाकर और नमक डाल दे। ऊपर से बैंगन और कद्दू डाल दे। मंदी आग देता रहे। जब बैंगन और कद्दू गल जायँ और पानी बहुत ही थोड़ा बाक़ी रह जाय, तब दो तोला हरा पोदीना बनारकर इसमें डाल दे। थोड़ी देर आग पर और रक्खा रहने दे, फिर उतार ले।

केले की फली—इनको कच्ची छीलकर और उबाल-कर दोनों तरह बनाते हैं। खादर के केले की फली अथवा बहुत कच्ची अच्छी नहीं बनतीं। अधपकी फली अच्छी बनती हैं। एक सेर छिली हुई फलियों के लिये आधीछटाँक धनियाँ, डेढ़-डेढ़ तोला हल्दी और लालमिर्च पीस ले। छटाँक-भर से लेकर पाव-भर तक घी बटले में डालकर चूल्हे पर चढ़ा दे। फिर पाँच रत्ती हींग और दस लौंग उसमें भूनकर डाल दे और पिसा हुआ मसाला भी डाल दे। जब हल्दी की हलदाइन जाती रहे, तब कतलों को निचोड़कर डाल दे। जब भुन जायँ, तब ऊपर से थोड़ा-सा पानी डाल दे और ये मसाले डाल

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

दे। नमक छटाँक-भर, सोंठ डेढ़ तोला, लौंग ज़ीरा इलायची तीन-तीन माशे, जायफल जावित्री इनसे आधे-आधे। थोड़ी देर के लिये ढक दे। खटाई जितनी खाय, डाल ले और मंदी आग से पकावे।

अथवा यों करे कि फलियों को उबालकर छील डाले। फिर उनकी पकौड़ी बनाकर जैसे पहले बता आए हैं, बना ले। पीछे गरम मसाले को घी में छौंक देकर और हल्दी मिर्च मसाला डालकर रसेदार बना ले।

करेले ऐसे ले, जो पके न हों। पहले उन्हें चाकू से छील ले। फिर चाकू से पेट चीर दे और उसमें पिसा हुआ नमक भरकर थोड़ी देर को रख दे। जब नमक भिद जाय, तब दोनों हाथों से खूब मसल डाले और जितना पानी निकले, निकाल डाले और निचोड़कर रख दे। फिर सौंफ़, धनियाँ, नमक बराबर, उनसे आधी लाल मिर्च, अमचूर और आँवले ले तथा पाँचवें हिस्से का ज़ीरा। सबको कूटकर इनमें भर दे। घी में हींग और ज़ीरे का बघार देकर करेलों को इसमें भून ले। जब भुन जायँ, तब कुछ पानी डालकर ढक दे। जब पानी जल जाय और करेले सीज जायँ, उतार ले। भुनते समय कलछी से चलाता रहे।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

ढेंडस वा टिंडे—ये साबित भी बनते हैं और कतले करके भी। इनको भी पके हुए न ले, किंतु कच्चे लेकर छील डाले। इन्हें या तो करेले की भाँति मसाला भरकर बना ले वा कतले करके हल्दी, मिर्च, धनियाँ डालकर हींग में छौंक ले। जब गल जायँ, तब उतार ले।

भिंडी—ये साबित अच्छी बनती हैं, दही इसमें मुख्य है। जहाँ तक हो सके, सूखी रक्खे। चिपकाहट न रहने दे। इनके दोनों सिरों को काट डालते हैं। चाहे कतले करके बना ले, चाहे साबित। जो साबित बनाना हो, तो चाकू से फाँक करके इनमें कुटा हुआ मसाला भर दे। फिर घी में हींग का बघार देकर इनको डाल दे और थोड़ा-सा पानी डालकर कलछी से उलट-पुलटकर भून ले। पीछे थोड़ा-सा दही डालकर चला दे। ऊपर से पानी का कटोरा भरकर रख दे और मंदी आग से सीझने दे। जब गल जायँ, तब उतार ले।

(२) एक सेर साबित भिंडी लेकर पाव-भर घी में भून ले और निकालकर अलग रख ले। फिर छः माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ और दो तोले लालमिर्च को पानी में पीस ले। घी में ज़ीरे का बघार देकर मसाले को इसमें भून ले। अब भिंडी, नमक और थोड़ा-सा पानी डाल-

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कर पका ले। इसमें पिसा हुआ तीन तोले अमचूर डाल दे और छः माशे पिसा हुआ गरम मसाला। जब गल जायँ और पानी सूख जाय, तब उतार ले।

(४) फूल

फूल में कचनार और गोभी आदि ही मुख्य हैं, वैसे तो अनेक हैं जैसे सन, सेमल आदि।

गोभी—(१) ताज़ा फूल गोभी एक सेर, घी और दूध पाव-पाव भर, कालीमिर्च तीन माशे, नमक-मिर्च अंदाज़ का। पहले फूल को उबलते हुए पानी में डाल दे। जब गल जाय, तब निकालकर, कपड़े में लपेट-कर अलग रख दे। जब पानी कपड़े में सोख जाय, तब एक सेर तोल ले। अब बटले में गोभी को डालकर कलछी से खूब महीन कर ले। फिर आग पर रखकर दूध डाल दे और कलछी से चलाता रहे। जब दूध मिल जाय, तब नमक और मिर्च पिसा हुआ इसमें डाल दे और घी डालकर खूब चला दे। थोड़ी देर पीछे उतार ले।

(२) एक सेर गोभी के लिये आधी छटाँक धनियाँ, छः माशे हल्दी, मिर्च (जितनी चाहे) पानी में महीन पीसकर पावभर घी में ज़ीरे का बघार देकर, पिसे हुए मसाले को भूनले। अब गोभी के फूलकी डाँड़ियोंको अलग-अलग करके डालता जाय और कलछी से चलाता जाय।

CC0. In Public Domain. Jangamwadi Math Varanasi Research Academy

पीछे से एक सेर पानी डाल दे और बीस मिनट तक पका ले। जब पानी सोख जाय, तब दो-दो तोले अदरक और हरी धनियाँ बनारकर इसमें डाल दे और चला दे। ऊपर से ढाँप दे। पीछे छः माशे पिसा हुआ गरम मसाला डालकर और मिला दे। थोड़ी देर पीछे उतार ले।

(३) इसके फूल ही की भाजी होती है, पर इसकी डंडी को भी, जो नरम नरम होती हैं, इसके साथ बनार लेते हैं। जो कड़ी होती हैं, उनका छिलका उतारकर भीतर से गूदा निकाल लेते हैं। पहले गोभी को धोकर रख ले। फिर घी में हींग और गरम मसाले का बघार देकर गोभी को उसमें डाल दे और धनियाँ, नमक, मिर्च पीसकर उसमें डाल दे तथा मुख बंद कर थोड़ी देर तक आग पर रक्खा रहने दे। इसी में सीझ जायगी।

कचनार की बंद बोड़ियों को लेकर उनके डंठल तोड़ डाले फिर उनको गरम पानी में जोश देवे। जब गल जायँ, तब उतारकर और ठंढा करके निचोड़ डाले। ताकि पानी न रहने पावे। इसके पीछे इनको खूब हाथ से मसल और पीसकर बारीक कर ले। पीछे हींग का छौंक देकर इनको छौंक ले। फिर नमक, मिर्च, मसाला डाल दे। थोड़ा-सा दही भी अवश्य डाले।

भुजिया—मेथी, मूली, पालक, सरसों, राई इत्यादि

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

की बनती हैं। हींग का छौंक इसमें मुख्य है। साग को बीन छाँटकर और बनारकर छौंक देते हैं। नमक, मिर्च और पानी डालकर ढक दे। जब पानी जल जाय, उतार ले। परंतु सरसों, राई और मूली को पहले उबालकर और ठंढी करके इतना कूटकर निचोड़ डाले कि खार निकल जाय। खार जितना निकलेगा उतनी ही ये चीज़ें अच्छी बनेंगी। मूली में अजवाइनका छौंक दिया जाताहै।

दूध की तरकारी—भैंस के दूध को आग पर चढ़ाकर इस तरह औटे कि मलाई न पड़ने पावे। जब ख़ूब औट जाय, तब उसमें खट्टा दही डालकर जोश देता रहे। इससे दूध फट जायगा। इस फटे हुए दूध को छाने और कपड़े में बाँधकर लटका दे। जब पानी सब निचुड़ जाय और लोंदा-सा बँध जाय, तब उसको चाक़ू से काट-काट कर धीमी आँच से घी में तल ले। पीछे घी में हल्दी, मिर्च, मसाला भूनकर इन तले हुए टुकड़ों को भी भून ले। थोड़े-से मेथी के पत्ते डाल दे। अटकल का नमक डालकर पानी डाल दे और पकने दे। जब कुछ पानी जल जाय, तब उतार ले। पानी सब न जला दे, नहीं तो चमचोड़ हो जायगी।

नमक का साग—साम्हर नमक की बड़ी-बड़ी कंकड़ी लेकर थूहर के दूध में भिगो दे। जब ख़ूब भीग जायँ, तो

CC0. In Public Domain. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri Research Academy

दूध को पाँछ डाले और घी में बघार देकर और सागों की भाँति मसाला डालकर छौंक दे। इसमें जब तक ऊपर से और नमक न डाला जायगा, नमक का स्वाद हा न आवेगा। इसलिये और सागों की भाँति इसमें नमक ऊपर से और डालना चाहिए।

भर्ता

(१) आलुओं को छील-छीलकर पानी में डालता जाय। पीछे उनके कतले कर ले और पिसा हुआ नमक उनमें मल देवे। थोड़ी देर पीछे जब कतले नरम हो जायँ, तब कपड़े में रखकर निचोड़ डाले और घी कड़ाही में चढ़ाकर इनको पूरी की भाँति उतार ले। फिर घी में गरम मसाले का बघार देकर हल्दी, धनियाँ, मिर्च इत्यादि को घी में भूनकर उसमें आलू डाल दे। पानी डालकर नमक डाल दे। पीछे उतार ले। यह भी एक प्रकार का भर्ता है।

(२) बड़े-बड़े आलुओं को छीलकर पानी में डाल दे। पीछे उबलते हुए पानी में डाले। जब गलने लगें, तब उतार ले और पानी निकालकर परात में ठंढे कर ले। जब कुछ खुश्क हो जायँ, तब दो-दो टुकड़े कर ले। अब कड़ाही में घी चढ़ाकर इन आलुओं को पूरी की भाँति उतारले और पिसा हुआ नमक-मिर्च इनमें मिलादें।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

(३) एक सेर आलुओं को छील-छीलकर पानी में डालता जाय। फिर बहुत-से पानी में तेज़ आँच से इन आलुओं को उबाल ले और उनका सब पानी निकाल-कर कलछी से तोड़ डाले। फिर इनमें दो तोला पिसा अम-चूर, नमक, मिर्च के साथ मिला दे। और पाव-भर घी को ज़ीरे और इलायची से बघारकर आलू डाल दे और कलछी से ख़ूब मिला दे। जब ख़ूब भुन जायँ और कच्चे न रहें, तब आठ माशे पिसा हुआ गरम मसाला और थोड़ा-सा पोदीना (यदि हरा हो, तो बहुत ही अच्छा है), एक माशा पिसी हुई केसर डालकर ख़ूब मिला दे और थोड़ी देर पीछे बटले को उतार ले।

(४) बड़े-बड़े आलू भाड़ में भुनवा ले। फिर छिलका उतारकर पिसा हुआ नमक, मिर्च, अमचूर और धनियाँ मिलाकर घी को हींग से बघार देकर भून ले।

बैंगन—मारू का भर्ता अच्छा होता है, लेकिन जब भाड़ में भूने जायँ। पर जहाँ भाड़ न हो, वहाँ यह बहुत सुगम रीति है कि जिधर बैंगन का डंठल होता है, उस ओर चाकू से तनिक गहरा सा छेद करके उसमें तनिक-सी हींग और घी भरकर बंद कर दे। फिर सारे बैंगन में सींक से बीस वा पच्चीस छेद करके अंगार के ऊपर औंधा करके रख दे। थोड़ी ही देर में भर्ता हो जायगा।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

यदि चारों ओर एक वा दो अंगार और रख दे, तो बहुत ही शीघ्र हो जायगा। पीछे इसको छीलकर मथ डाले और महीन मसाला, धनियाँ, मिर्च, नमक मिलाकर रख ले। घी में हींग वा ज़ीरे का छौंक देकर, इसको उसमें डालकर कलछी से ख़ूब चला दे। यदि थोड़ा-सा पिसा अमचूर डाल दे, तो स्वाद अधिक हो जाता है।

करेले और कद्दू इत्यादि का भी भर्ता बनता है।

राइता

राइता दो प्रकार का बनता है—(१) मीठा और (२) नमकीन। मीठा राइता नुगदी, बोंदी, बताशे और किशमिश का बनता है। नुगदी आदि का राइता बनाना तो कुछ कठिन नहीं है, सभी जानते हैं। परंतु बताशों का राइता सुनकर आश्चर्य होगा कि वे क्योंकर दही में साबित रह सकते हैं। लेकिन हिकमत है। बताशों को लेकर गरम घी में डाल दे, परंतु न इतने गरम में डाले कि गल जायँ और न इतने कम गरम में कि उनमें घी न भिदे। घी को आग पर रखकर खरा कर ले। पीछे उतारकर नीचे रख ले। उसमें बताशे डाल दे और पौनी से निकाल ले। इन बताशों को दही में डाल दो, कभी नहीं गलेंगे। दही को मथ और छानकर मीठा मिला ले और बताशे डाल दे। राइता हो गया।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

नमकीन—बथुआ, काशीफल, ककड़ी, कद्दू, बैंगन, आलू, गाजर, मूली, कचनार की बोंड़ी आदि का बनता है। नमकीन राइते में भुना ज़ीरा और धुँगार मुख्य हैं। ज़ीरे को नमक-मिर्च के साथ न पीसे। अलग पीसकर रक्खे। जितना चाहे, रुचि अनुसार डाल ले। धुँगार हींग और राई का इस प्रकार देते हैं कि जिस बर्तन में राइता बनाना चाहे, उसको खूब साफ़ कर ले। पर वह छोटे मुख का होना चाहिए।

आग के अंगार पर थोड़ी-सी राई वा हींग रखकर थोड़ा-सा घी डाल दे और इस धुले हुए बासन को उसके ऊपर औंधा रख दे। जब जाने कि हींग वा राई जल चुकी होगी, तब उठा ले और उठाते ही तत्काल मठा वा पानी में घुला हुआ दही इसमें डालकर मुख ढक दे ताकि धुआँ न निकलने पावे। पीछे इसमें जिसका राइता बनाना चाहे, मिला दे। पिसा हुआ नमक, मिर्च और भुना ज़ीरा मुवाफ़िक़ से डालकर राइता बना ले।

ककड़ी को छीलकर कद्दूकस में महीन कस के निचोड़ डाले और कच्चा ही डाल दे।

गाजर और कद्दू को कसकर तनिक जोश दे ले, तब डाले।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

कद्दू का बहुत ही अच्छा राइता इस प्रकार बनता है कि कच्चा लौका लेकर उसको छील डाले। फिर कद्दूकस में कस ले और फिर तनिक जोश देकर निचोड़ डाले। दूध को खूब औटाकर, उसमें दही का जामन देकर, इस कसे हुए कद्दू को दूध में डालकर रात को दही जमा दे। सबेरे इस दही को रई से चला दे और फिर नमक, मिर्च, भुना हुआ ज़ीरा अटकल का डाल दे, तो अत्युत्तम बनेगा। बथुआ, काशीफल, कचनार की बोंड़ियों को उबालकर और निचोड़कर खूब महीन मथ ले, तब डाले। आलू, बैंगन आदि को भी उबालकर और मथकर डाले।

कुलफ़ी—दूध को खूब औटाकर और मिश्री मिलाकर गुलाब वा केवड़े के इतर के बूँद डाल दे। टीन की कुलफ़ियों में भरकर, ऊपर से ढक्कन बंद करके आटे से खूब बंद कर दे और एक बर्तन में चुनकर रख दे। ऊपर नीचे से बरफ़ भर दे। दो घंटे पीछे निकाल ले।

सोंठ—पकी इमली वा अमचूर को भिगो दे। पीछे इसमें बूरा, नमक, कालीमिर्च, ज़ीरा मिलाकर पीस ले। धोकर किशमिश, छुहारे के टुकड़े, सोंठ के कतरे हुए वरक़ मिला दे। स्वाद खटाई, मिठाई, नमक, मिर्च सबका बराबर रहे। कम ज़्यादह न हो जाय। मीठा तनिक ही अधिक रहे।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

प्याज़ का लच्छा—प्याज़ को बारीक तराश ले, उसको चूने के पानी में थोड़ी देर तक डाल दे। जब उसमें बू न रहे, तब निकालकर निचोड़ डाले। पीछे नींबू का रस निचोड़े और नमक, मिर्च, मसाला पिसा हुआ मिला ले। बू नाम को न रहेगी।

नमकीन पानी—यह पोदीना, भुने ज़ीरे और भूनी आमी का बनता है। रीति यह है कि पोदीना, ज़ीरा, नमक, मिर्च, खटाई, भुनी हींग को पीसकर पानी में छान ले। जो पोदीने का बनाना चाहे, तो पोदीना अधिक, जो ज़ीरे का बनाना चाहे, तो ज़ीरा अधिक रक्खे। ज़ीरे को भूनकर डाले। आमी का बनाना चाहे, तो आमी का भर्ता करके पानी में घोल ले और ऊपर के मसाले पीसकर डाल दे और कपड़े में छान ले।

चाय—खौलते हुए पानी में चाय को डालकर दो मिनट तक आग पर रक्खा रहने दे। पीछे उतार ले। यह सबसे उत्तम और सहज रीति है।

काफ़ी—इसको कड़ाही वा तवे में डालकर, आग पर रखकर इतनी भून ले कि भूरी स्याही लिए हुए हो जाय। इससे हलकी होकर सुगंधित हो जाती है। फिर इसको खरल में कूटकर चूर्ण-सी कर लेवे और भरकर रख छोड़े। जब चाहे, तब इसमें से लेकर इस रीति से

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

तैयार कर ले कि पहले ठंढे पानी में डालकर निथार ले कि महीन भाग निकल जाय। जो शेष रहे, उसको चाय की भाँति बना ले।

७—अचार, मुरब्बा और चटनी

सामान्य विचार

अचार, मुरब्बा और चटनी इत्यादि ऐसी चीज़ें हैं जो एक ही बेर बनाकर रख ली जाती हैं और महीनों तथा बरसों काम में आती हैं।

अचार के भेद

अचार प्रायः प्रत्येक वस्तु का पड़ सकता है और मुरब्बा भी। परंतु इस छोटी किताब में केवल मुख्य-मुख्य वस्तुओं को, जो नित्यप्रति के काम में आती हैं, बताया जायगा।

अचार अनेक प्रकार और अनेक रीति से पड़ते हैं, क्योंकि अचार कितने ही प्रकार के होते हैं। लेकिन अचार का गुरु यह है कि जितना अधिक नमक इसमें डाला जायगा, उतने ही दिन तक अचार ठहरेगा। जितना कम नमक डाला जायगा, उतना ही जल्दी गल जायगा। अचार मुख्यतः सात प्रकार के होते हैं:—

(१) पानी का अचार। जैसे गाजर, गट्टे, लभेरे इत्यादि।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

(२) तेल का अचार। जैसे आम, लभेरे इत्यादि।

(३) तेल-पानी का अचार। पानी के अचार में ऊपर से तेल भर देना।

(४) केवल नमक का। जैसे नींबू, अदरक, टेंटी, बैंगन इत्यादि।

(५) सिरके का। जैसे सहँजने की फली, हरे बाँस के कल्ले और आम इत्यादि।

(६) मीठा नमकीन। जैसे नींबू का।

(७) अर्क़नाना का। जैसे मिर्च इत्यादि।

पानी का अचार

पानी के अचार में राई मुख्य है। इसी से खटाई आती है। गाजर, गट्टे आदि को छीलकर तथा लभेरों के डंठल तोड़कर उबाल ले। फिर ठंढा करके नमक, मिर्च, राई, हल्दी को पानी में खूब पीसकर बहुत-से पानी में घोल ले और मिट्टी के बासन में भरकर ऊपर से बारह अंगुल मसाले का पानी भर दे और दो-तीन दिन तक धूप में रख दे। पर जाड़ों के दिनों में छः-सात दिन तक रक्खे, तब उठेगा। अचार उठने का अर्थ यह है कि खट्टा हो जायगा और नमक भिद जायगा। उठे पीछे काम में लावे।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

तेल का अचार

ऐसे गद्दर आम ले, जिन पर एक वा दो मेह पेड़ पर ही पड़ गए हों। उनको धोकर चाकू से चौफाँक करले। फाँकों को जुड़ा रहने दे। अलग न होने दे। आधी गुठली निकाल डाले, आधी रहने दे। चाहे सब निकाल डाले। और यह मसाला कटकर, तेल में मोयकर, उनमें भर-भरकर जिस बर्तन में डालना चाहे, चुनता जाय। यह मसाला पाँच सेर आम का है। पाव सेर मेथी के बीज, ढाई छटाँक पिसी हल्दी, पाँच-पाँच छटाँक सौंफ़, धनियाँ; ढाई छटाँक लालमिर्च, पाँच छटाँक मोटे पीले कच्चे चने, ढाई पाव नमक, ढाई छटाँक राई। अचार के लिये बर्तन चीनी, पत्थर वा मिट्टी का चिकना और सकरे मुख का होना चाहिए। आमों में मसाला भरकर चार वा पाँच दिन तक धूप और ओस में रक्खा रहने दे। पीछे चोखा कड़ुवा तेल (सरसों का जिसमें मिलाव न हो) घड़े में भर दे और चार अंगुल ऊँचा तेल रहने दे। महीने पंद्रह दिन पीछे जब तेल कुछ सोख जाय, तब थोड़ा-सा फिर भर दे ताकि ऊपर तक भरा रहे। फफूड़ने न पावे।

आम का सूखा अचार—अच्छे आम जैसे पहले बता आए हैं, लेकर अलग-अलग चार फाँक कर ले। गुठली निकाल डाले। फिर दस सेर फाँकों में सवा सेर

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

नमक मिलाकर दो घंटे तक रक्खा रहने दे। फिर मामूली सवा सेर मसाला जौकुट कर आध सेर चोखे कड़ुवे तेल में सान ले और नमक लगी हुई फाँकों में नमक-सहित मिलाकर चिकने वा चीनी के बासन में भर दे। पीछे धूप में रख दे और दो दिन पीछे ढाई सेर कड़वा तेल चोखा और डाल दे।

लभेरों का अचार इस भाँति डालते हैं कि पहले उनको उबालकर पानी का अचार डालते हैं। जब पानी का अचार तैयार हो जाता है, तब उन लभेरों को निकालकर तेल में डाल देते हैं। इसी भाँति गाजर, गट्टे आदि का डाल ले।

तेल-पानी का अचार

यह अचार टेंटी और लभेरे इत्यादि का बनता है। पानी का अचार डालकर जब तैयार हो जाय, तब पानी के ऊपर चार अंगुल कड़वा चोखा तेल भर दे।

केवल नमक का अचार

ढाई सेर गदर आमों को लेकर चौफाँका बनार ले, ऐसे कि फाँक अलग-अलग हो जायँ। इनको धाकर और निचोड़कर भर दे और पाँचों नमक इस रीति से कूटकर डाले कि काला, सेंधा और खारी नमक छटाँक-छटाँक-भर, साम्हर डेढ़ पाव, काँच का

CC0. In Public Domain. Gurukul Kangri Research Academy

आधी छटाँक। फाँकों में नमक बुरककर धूप में रख दे। नित खूब हिला दिया करे। पानी जो निकले, उसे निकलने दे, पर फेंके नहीं। उसी पानी में यह मसाला कूटकर मिला दे। राई, हल्दी, धनियाँ एक-एक छटाँक; सौंफ़ डेढ़ छटाँक; ज़ीरा, सोंठ, कालीमिर्च, छोटी हड़ आधी-आधी छटाँक; लौंग, पीपल, बड़ी इलायची, अजवायन, मिर्च, काला ज़ीरा, सूखा पोदीना पाव-पाव छटाँक; भूनी हींग पैसे-भर, जायफल छः माशे, जावित्री तीन माशे, दालचीनी छः माशे, केशर तीन माशे, छोटी इलायची छः माशे, मेथी एक तोला, जवाखार नौ माशे। इन सबको मिलाकर चीनी वा पत्थर वा मिट्टी के चिकने बर्तन में भरकर और मुख बाँधकर रख दे। आठ-दस दिन पीछे खाने लगे।

आम की अचारी—ढाई सेर आमी को छीलकर गूदे की फाँके उतार ले और उनमें यह मसाला कूटकर भर दे। सोंठ, पीपल, मिर्च छटाँक-छटाँक-भर, धनियाँ दो छटाँक, ज़ीरा आधी छटाँक, लौंग एक तोला, काला ज़ीरा डेढ़ तोला, भुनीहुई हींग छः माशे, बड़ी इलायची एक छटाँक, कच्चा सुहागा पाव छटाँक, छोटी इलायची छः माशे, जवाखार पाव छटाँक, सेंधा नमक एक छटाँक, काला नमक एक छटाँक, साँभर नमक तीन छटाँक। आठ दस दिन तक

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

धूप में रखकर खूब हिला दिया करे, तैयार हो जायगी।

करेले का अचार—जिस प्रकार भाजी के लिये करेले बनाते हैं, उसी प्रकार छीलकर निचोड़ डाले। साबित करेलों को बीच में से चीर दे। पर करेले छोटे-छोटे लेवे। उनमें यह मसाला बहुत महीन पीसकर भर दे और डोरे से बाँधता जाय। यह मसाला पाँच सेर के लिये है। पोदीना, बड़ी इलायची, कालीमिर्च, धनियाँ, आँवले, अमलमेथा, काला नमक आधी-आधी छटाँक; पीपल, लौंग एक-एक तोला; दालचीनी, जावित्री, सफ़ेद ज़ीरा, काला ज़ीरा, जवाखार, शीतल-चीनी छः-छः माशे; हींग पाँच माशे, मिश्री छटाँक-भर, साम्हर आध सेर। इन मसालों को पहले कूटे, फिर नींबू वा आमी के रस में चटनी की भाँति पीसकर करेलों में भरकर डोरा लपेट दे और ऊपर से नींबू वा आम का रस और डाल दे।

नींबू का अचार—यह कई प्रकार के पड़ते हैं। इन में अजवाइन डालना मुख्य है। (१) साबित, (२) मसाला भरकर, (३) चौफाँका, (४) आधे-आधे। जितने नींबू डालने हों, उनमें से आधों का रस निकाल ले, आधों की फाँक कर ले। पर नींबू कार्त्तिक का अच्छा ठहरता है और सावन-भादौं का कम।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

मसाले के नींबू—साबित नींबू लेकर चौफाँका कर ले। पर नीचे से फाँकों को जुड़ा रहने दे। अलग न होने दे। इनमें आम की अचारी का मसाला कूटकर भर दे, ऊपर से वह निकाला हुआ रस डाल दे। आठ दस दिनों तक नित हिला दिया करे। पीछे महीने पंद्रह दिनों में हिला दिया करे।

अदरक—इसको छीलकर पतले-पतले और लंबे-लंबे टुकड़े कर ले। उनमें नमक, अजवाइन, नींबू का रस डालकर रख दे। दस पाँच दिन में तैयार हो जायगा।

टेंटी—इनको पहले उठा ले जैसा कि कचरियों में बता आए हैं। पीछे धनियाँ, राई, हल्दी, मिर्च इत्यादि कूटकर तेल में मोकर इनमें मिला दे।

हड़ का अचार—एक सेर बड़ी-बड़ी मोटी हड़ लेवे। पत्थर वा काठ के बासन में नींबू के रस में सात दिन तक भिगो रक्खे। चार अंगुल ऊपर तक नींबू का रस भर दे। आठवें दिन लेकर उनको महीन पैने चाकू से उनकी गुठली निकाल डाले। पर हड़ को टूटने न देवे। साबित रक्खे। पीछे यह मसाला उनमें महीन कूट पीस कर भर दे और डोरे से लपेट-लपेटकर अमृतबान वा चीनी के बर्तन में चुन-चुनकर रख दे और नींबू का रस, जो भिगोने में से बचा है, ऊपर से डाल दे। यह

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

हड़ बहुत पाचक होती है। सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, सौंफ़, धनियाँ, फूला सुहागा एक-एक तोला; हींग छः माशे, भुना हुआ ज़ीरा नव तोले, काला ज़ीरा और जवाखार छः-छः तोले, चीत नव तोले, पाँचों नमक चौदह तोले, पोदीना छः तोले, दालचीनी छः तोले, पत्रज तीन तोले, बड़ी इलायची के दाने छः तोले, ज़रइश्क़ दो तोले। इस मसाले को नींबू के रस में वा चूक में सानकर हड़ों में भरे।

छोटी हड़ों का अचार—इनको ऐसी ले कि न छोटी न बहुत बड़ी। एक सेर को तीन दिन तक पानी में भिगो दे। नित पानी बदल दिया करे। चौथे दिन पानी में से निकाल फरेरी कर ले। पीछे सेर भर नींबू का रस, पाँचों नमक तीन-तीन तोले, भुना सुहागा एक तोला, गुलाबी सज्जा छः तोले, जवाखार नव तोले, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल एक-एक तोला, दालचीनी तीन तोले, चीत छः तोले, हींग छः माशे, काला ज़ीरा छः तोले, सफ़ेद भुना ज़ीरा नव तोले, सौंफ़, धनियाँ एक-एक तोला, लौंग छः तोले। इनको महीन कूट छानकर नींबू के रस में मिलाकर हड़ों में मिला दे। बासन में भरकर धूप में धर दे।

नींबू—साबित लेकर चौफँके चीर ले। उनमें कुटा

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

हुआ मसाला भर-भरकर एक चिकने बासन में चुनता जाय। जब सब चुनकर भर जायँ, तब ऊपर से थोड़े से नींबुओं का रस निचोड़कर, बासन को आग जलाकर चूल्हे पर रख दे। मंदी-मंदी आग लगने दे। जब एक उफान आ जाय, तब बर्तन को नीचे उतार ले और एक रात-दिन तक ठंढा होने दे। पीछे इनको निकालकर अचार के बर्तन में भरकर रख ले। स्वाद भी अच्छा हो जायगा और ऐसा अचार कभी फफूड़ता नहीं है चाहे जितने वर्ष रक्खा रहे और एक दिन ही में तुरंत तैयार हो जाता है।

बताशे का अचार—शहद लेकर उसमें थोड़ा चूक मिलावे। जब खूब मिल जाय तब उसमें बताशे लपेटे। पानी कुछ न डाले जब बताशों में खूब लग जाय, उस वक़्त उन पर खूब बारीक पिसी हुई कालीमिर्च बुरक दे अथवा शहद और चूक में पहले से मिला दे।

आक के पत्तों का अचार—आक के अधपके पत्ते लेवे। ऐसे जो पीले होने लगे हों, निरे पीले वा निरे हरे न ले। इन पत्तों को खौलते हुए पानी में डालकर थोड़ी देर तक ढके रक्खे। फिर निकालकर पोंछ ले और फरेरे कर डाले। फिर यह मसाला दरदरा पीसकर और उसमें सिरका (अच्छा तो यह है कि सिरके का

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

मुअत्तर हो) मिलाकर पत्तों पर बुरक दे और दोनों ओर लगाकर धूप में रख तनिक फरेरे कर ले। पीछे अचारी में भरकर रख दे। सौंफ़, सोंठ, धनियाँ बारह-बारह भाग, हींग तीन भाग, बड़ी इलायची पाँच भाग, छोटी इलायची एक भाग, काला ज़ीरा एक भाग, सफ़ेद भुना ज़ीरा दो भाग, दालचीनी छः भाग, कालीमिर्च आठ भाग, पीपल तीन भाग, पोदीना दो भाग, लौंग एक भाग, जावित्री छः भाग, जायफल चार भाग और साम्हर नमक नब्बे भाग।

सिरके का अचार

सिरके में नमक डालकर, जिस चीज़ का अचार डालना चाहे डाल ले। सहँजने की फली कच्ची-कच्ची बनार कर डालते हैं और बाँस के कच्चे कुले वा मूली के कतले करके। टपके आम, हरी मिर्च, अदरक इत्यादि चाहे सो डाले। थोड़े ही दिन में वे सिरके के अचार हो जायँगे।

मीठा नमकीन अचार

साबित नींबू लेकर उनमें सेर पीछे पावभर गुड़, पावभर नमक डालकर किसी बर्तन में भर दे, नित हिला दिया करे। एक महीने में बहुत ही अच्छा अचार हो जायगा।

अर्कनाना का अचार

अर्कनाना भी सिरके का बनता है। और गंधियों की

CC0. In Public Domain. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri Research Academy

हाट पर बिकता है। वहाँ से लाकर उसमें अचार डाले।

मिर्च—बड़ी-बड़ी हरी मिर्च लेकर चाक़ू से पेट चीर दे और खलबलाते हुए पानी में डाल थोड़ी देर को ढक दे। फिर निकाल तनिक फरफरी कर ले। इनमें मसाला भरकर डोरे से बाँध दे। बोतल में भरकर ऊपर से अर्क़नाना भर दे और नमक डाल दे।

भसींड़े—जिसको कमलककड़ी भी कहते हैं। मोटे-मोटे सफ़ेद लेकर छील डाले और कतले करके जोश दे ले। फिर फरेरे करे। तिस पीछे बोतल आदि में भरकर सेर पीछे आठ तोले साम्हर, तीन तोले लाल मिर्च, छः तोले लौंग, दो माशे हींग पीसकर डाल दे। उसके ऊपर अर्कनाना भर दे।

मुरब्बा

मुरब्बा बहुत सी वस्तुओं का डाला जाता है, पर मुख्य-मुख्य की रीति यहाँ लिखी जाती है। जैसे,

आम का—दो सेर अच्छे-अच्छे गूदेदार आम ले, जिनमें रेशा वा तूस न हो। छिलका छीलकर सीपी से साफ कर ले और गुठली के ऊपर से तेज चाक़ू से गूदे की फाँक साबित उतार ले। इनको काँटे से गोद दे और थोड़े-से मिश्री के पानी में उबाल ले और निचोड़कर फरफरी कर ले। अब तीन सेर बूरे वा मिश्री की चाशनी

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

करके इन फाँकों को उसमें डाल दे। ऊपर से कालीमिर्च और बड़ी वा छोटी इलायची कूटकर बुरक दे। चाशनी में जब तार उठने लगे, तो जान ले कि हो गई।

आँवलों का—चैत के महीने के पके हुए आँवले ले। जहाँ तक हो, बड़े-बड़े ले और ऐसे ले कि नीचे गिरकर जिनमें चोट न लग गई हो। उनको तीन वा चार दिन तक पानी में फिर एक वा दो दिन तक मठेमें पड़े रहनेदे। अथवा पहले ही पानी और मठा दोनों मिलाकर इनको डाले। फिर निकालकर धो डाले और लोहे के काँटों से खूब गोद डाले। पीछे चाशनी करके आम की भाँति डाल दे।

नींबू, करौंदा, कमरख, इमली इत्यादि अन्य खट्टी वस्तुओं का भी पड़ता है और खटाई नाम को भी नहीं रहती। खटाई दूर करने के लिये अलग अलग विधियाँ हैं। इनमें चाशनी आम और आँवलों से सवाई पड़ती है।

नींबू का मुरब्बा जो डालना चाहे, तो यह क्रिया है कि पके नींबुओं को लेकर झसा से छील डाले और काँटे से खूब गोद डाले। पीछे उनको मिट्टी की हाँडी में पानी भरकर आग पर रक्खे। इस पानी में सेर-भर नींबू पीछे एक तोला खरी और बेबुझी क़लई डालकर जोश देवे और तीन मर्तबे इसी प्रकार जोश दे। फिर चखकर देखे कि कुछ खटाई बाक़ी तो नहीं है; यदि बाक़ी हो, तो उसी भाँति एक जोश फिर देवे। जब खटाई न रहे, तब

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy
उतारकर खूब निचोड़ डाले और तनिक फरफरे करके चाशनी में डाल दे। मुरब्बा बन गया। कोई पहिचान नहीं सकता कि नींबू का है वा नहीं।

सेब, अनन्नास, बिही आदि को भी ऊपर से छील-कर और उबालकर बनावे। पर पहले काँटों से खूब गोदकर आम वा आँवलों की भाँति डाल देते हैं।

अदरक की मोटी-मोटी गाँठ लेकर गरम पानी में हलका जोश दे। फिर ठंढे पानी से धो डाले और छिलका छील डाले। काँटे से गोद दे। चाशनी करके इन पर डाले और दो वा तीन दिन तक ढककर रख दे। फिर चाशनी गरम करे और इन पर डाले और दो तीन दिन तक फिर ढक दे। इसी प्रकार तीन वा चार बेर करे, पीछे अचारी में भरकर रख दे।

चटनी

यों तो नमक, मिर्च, धनियाँ, ज़ीरा, हींग, अमचूर डालकर पानी में पीसकर चटनी हो जाती है। परंतु यहाँ कई अच्छी-अच्छी चटनियों का वर्णन किया जाता है।

मीठी चटनी—एक तोला सूखा अमचूर, नमक, मिर्च, हरा पोदीना सबको सिरके में पीस ले। नमक, मिर्च तेज़ रखनी चाहिए। अब इसमें दो तोले किशमिश डालकर दुबारा पीसे। उसके बाद एक तोला मिश्री, कुछ सिरका और नमक, मिर्च डालकर फिर पीसे। एक माशे इलायची

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy

और छः माशे गुलाब-जल डाले। नमक, मिर्च इतना डाले कि खटाई, मिठाई, नमक, मिर्च चारों के स्वाद बराबर होजायँ।

नौरतन चटनी—एक सेर आम को छीलकर गूदा उतार ले और यह मसाला डालकर चटनी पीस ले। सेंधा और साम्हर नमक छटाँक-छटाँक भर, धनियाँ एक तोला, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग, जायफल, जावित्री और दालचानी एक-एक माशे, पोदीना डेढ़ तोला, अदरक आधी छटाँक, बादामकी मींगी एक तोला, पिस्ता छः माशे, किशकिश आधपाव। इन सबको धो-पोंछकर घीमें तनिक भून ले। फिर आधपाव छुहारे, आधसेर खाँड़ की चाशनी करके उसमें इसे खूब मिलावे और उतारकर किसी अमृतबान वा चीनी आदि के बर्तन में भर दे।

सूखी चटनी—धनियाँ दो तोला, सूखा पोदीना एक तोला, हींग दो माशे, सोंठ एक माशा, इलायची छः माशे, काला ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, कालीमिर्च दो माशे, लालमिर्च छः माशे, अदरक दो तोला, चूक एक तोला, नींबू का रस दो तोला, अनार-दाना दो तोला, दालचीनी छः माशे। सबको कूट पीस कर अदरक और नींबू के रस में भिगोवे और चूक मिला-कर सुखा ले। फिर पीसकर रखले। जब खानी हो, नींबू के रस वा पानी में घोल ले, चटनी तैयार हो जायगी।

ज़िमीकंद की चटनी—कच्चा ज़िमीकंद लेकर ऊपर

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy
से छील डाले। उसके टुकड़े कर, उसी के बराबर भुने हुए खिलवाँ चना का आटा मिला, नमक, मिर्च, मसाला डालकर पीस ले। खुजली नाम को भी न रहेगी।

आम की चटनी—सेर-भर आमको छीलकर गूदा उतार ले और यह मसाला डालकर खूब महीन पीस ले। साम्हर और सेंधा नमक छटाँक-छटाँक-भर, अदरक छटाँक-भर, लौंग दो माशे, लालमिर्च एक तोला, कालीमिर्च एक तोला, धनियाँ एक तोला, जायफल, जावित्री, दालचीनी तीन-तीन माशे, सूखा पोदीना एक तोला, नींबू का रस छटाँक-भर।

अमलतास की चटनी--एक छटाँक अमलतास को पाव-भर नींबू के रस में दो दिन-रात भीगा रक्खे। पीछे छानकर साफ़ कर ले। फिर एक छटाँक मुनक्का, नव-नव माशे सोंठ, सफ़ेद जीरा, बड़ी इलायची, दालचीनी, पीपल एक तोला, कालीमिर्च तीन तोला, नमक सेंधा वा काला तीन माशे और भूनी हींग डालकर पीस ले और धूप में रख दे। बू बिलकुल न रहेगी। रात को सोते समय वा खाने के संग खाने से सुबह दस्त साफ़ आवेगा।

दूसरी रीति—अमलतास को गुलाब-जल में दो दिन रात तक भिगो दे। पीछे रुई लगाकर टपका ले। इसमें दो तोले शीरख़िस्त मिला दे और ऊपर का मसाला मिला दे, तो बू न रहेगी। इति।

CC0. In Public Domain. Muthulakshmi Research Academy